

От автора бестселлеров
«Терапия настроения» и «Терапия беспокойства»

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Как научиться
общаться,
дружить и любить

Клинически
проверенная
программа

18+

Дэвид Бернс

**Терапия одиночества.
Как научиться общаться,
дружить и любить**

«Альпина Диджитал»

1985

Бернс Д.

Терапия одиночества. Как научиться общаться, дружить и любить /
Д. Бернс — «Альпина Диджитал», 1985

ISBN 978-5-96-148728-2

Одиночество – тяжелое бремя. Порой дело в завышенных ожиданиях от себя или партнера, иногда – в неспособности выстраивать доверительные отношения, страхе отказа, романтическом перфекционизме или подавляющей самокритике. Для избавления от одиночества нужно не искать новых встреч, а научиться любить себя, ведь только тот, кто полюбил себя, становится притягательнее для других. Всемирно известный психотерапевт, автор бестселлера «Терапия настроения» Дэвид Бернс в своей книге объясняет, как техники когнитивно-поведенческой терапии могут помочь людям, страдающим от одиночества и застенчивости, научиться строить здоровые отношения. Он предлагает читателям простые практики, которые помогут принять себя со всеми особенностями, выработать здоровую самооценку и наладить личную жизнь. «Все, что вам нужно, – человек, на которого вы можете положиться, который утешит и поддержит, подарит нежность и заботу. Этот человек – вы». Для кого? Для всех, кто испытывает чувство одиночества. «Счастье вам может принести только один человек – вы сами. Любовь обогащает жизнь, но в конечном счете ответственность за себя и свое настроение несете вы сами».

ISBN 978-5-96-148728-2

© Бернс Д., 1985

© Альпина Диджитал, 1985

Содержание

Вступление	7
Немного обо мне	9
Часть I	11
Глава 1	11
Глава 2	15
Часть II	26
Глава 3	26
Глава 4	34
Часть III	49
Глава 5	49
Глава 6	58
Глава 7	68
Глава 8	84
Часть IV	97
Глава 9	97
Глава 10	107
Глава 11	116
Часть V	130
Глава 12	130
Глава 13	144
Глава 14	157
Приложения	167
Заключение	193
Благодарности	194
Рекомендуем книги по теме	195

Дэвид Бернс

Терапия одиночества. Как научиться общаться, дружить и любить

Переводчик М. Бульчева

Научные редакторы О. Пичугина, Н. Фомичева (часть V)

Редактор К. Герцен

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Дизайн обложки Ю. Буга

Корректоры Н. Витько, Е. Чудинова

Компьютерная верстка М. Поташкин

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© David D. Burns, 1985

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2023

* * *

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Как научиться
общаться,
дружить и любить

Перевод с английского



*Эта книга – для всех одиноких и застенчивых.
Надеюсь, она поможет вам начать любить и ценить себя, а
также научиться сближаться с другими людьми*

Вступление

В 1980 г. я опубликовал книгу под названием «Терапия настроения»¹, в которой описал свой подход к пониманию человеческого поведения и эмоций. Сейчас он известен как *когнитивно-поведенческая терапия* (КПТ). Основная его идея – то, что когниции, то есть процессы обработки информации мозгом, влияют на то, как мы себя чувствуем и ведем. Наверняка вы замечали: в плохом настроении жизнь кажется блеклой и вы думаете обо всем пессимистично. На самом деле подавленное состояние вызвано именно мрачными мыслями, но вы не осознаете этого. Другое открытие, которое подтверждают независимые исследователи со всего мира, еще интереснее: если, применяя техники когнитивной терапии, научиться думать о себе позитивнее и реалистичнее, можно победить болезненные чувства, повысить самооценку, сблизиться с другими. Зачастую для этого требуется совсем немного времени.

Почему когнитивный подход вызывает такой интерес у исследователей, специалистов и пациентов?

- Он основывается на впечатляющем количестве исследований, проведенных в США и Европе. Психиатры и психологи Медицинской школы Университета Вашингтона в Сент-Луисе, Юго-Западной медицинской школы в Далласе, Эдинбургского университета в Шотландии и Университета Миннесоты в Сент-Поле подтверждают результаты исследования, проведенного в Пенсильванском университете в конце 1970-х гг. Оно показало, что при тяжелой депрессии КПТ не менее эффективна, чем антидепрессанты.

- Техники КПТ практичны, понятны, основаны на здравом смысле.

- Зачастую этот подход срабатывает быстро, так что вы потратите меньше времени и средств.

- Люди с умеренными аффективными расстройствами могут заниматься КПТ самостоятельно, без медикаментов и помощи специалиста.

- Теория, лежащая в основе КПТ, проста, интересна с философской точки зрения и не противоречит личным ценностям и религиозным верованиям большинства людей.

В исследовании доктора Даррелла Смита, которое вышло в журнале *American Psychologist* в июле 1982 г., подчеркивается значимость когнитивного подхода для психотерапии. По случайной выборке он опросил 800 клинических и консультирующих психологов, попросив оценить текущее состояние различных школ терапии, и сделал вывод, что «когнитивно-поведенческие техники – одна из самых прочных, если не самая прочная, теоретических основ психотерапии».

В этой книге я расскажу, как применять техники КПТ при одиночестве, застенчивости и неуверенности в сексуальной сфере. Я часто замечаю, что у клиентов, которым сложно строить отношения, много общего с людьми в депрессии: у них столь же низкая самооценка, их так же пугает неодобрение, критика, отказ и одиночество, они склонны заранее занимать защитную позицию. Наконец, такие люди тоже крайне самокритичны и предосудительны, и виной тому – завышенные ожидания от себя и других. Справиться с этим, как и с депрессией, может помочь когнитивный подход.

Читая о техниках КПТ и применяя их, не забывайте, что каждый человек уникален. То, что кажется подходящим при чтении, не всегда даст ожидаемый результат при попытках это применить. Помните, что книга о самопомощи – не замена лечению: если решить проблему

¹ Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблишер, 2020.

самостоятельно не удастся дольше месяца, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, психотерапевту или психиатру.

Подчеркну: работа с людьми, которые несколько лет чувствовали себя одинокими, отвергнутыми или недостойными, а теперь расцвели и почувствовали прилив радости и уверенности в себе, приносит мне большое удовольствие. Если вам грустно, если вы испытываете трудности при сближении с людьми, – надеюсь, эта книга поможет и вам.

Немного обо мне

Первые 26 лет жизни я был одинок. С самого детства я казался себе страшным и неуклюжим. Меня дразнили Эйнштейном и мешком с костями. В школе меня редко приглашали на вечеринки, а если я там и бывал, то никогда не принимал участие в настоящем веселье: я рос в очень консервативной религиозной семье, и мама говорила мне, что целоваться с девочками – это плохо. Какая тут игра в бутылочку? Приходилось как можно вежливее извиняться и стоять в сторонке, чувствуя себя одиноким.

В старших классах я редко нравился девочкам, которые нравились мне. Кое-какие «хорошие» девушки мной восхищались, я даже ходил с ними на свидания, но классными считал других. Я и выглядел не очень: шуплый, с покатыми плечами. В первый год я попробовал играть в футбол и баскетбол, но спортивным талантом не отличался, так что из обеих команд меня выгнали, и я бросил спорт. Ко всему прочему, у меня долго не ломался голос, а волосы на подбородке не росли почти до выпуска. Я думал, что никогда не стану мужчиной, что просто не создан для «популярности».

Справедливости ради, изгоем я тоже не был. Кое-кто, казалось, даже был от меня в восторге. Я получал призы и грамоты за достижения в учебе, меня часто выбирали в члены студенческого совета – вероятно, потому, что я был умен, серьезен и вежлив. Но, как бы меня ни уважали, я был одинок и не чувствовал близости с окружающими. Мысль о том, что я могу завести отношения с симпатичной мне девушкой, казалась невероятной.

В Амхерст-колледже оказалось не лучше. В 1960 г. он еще был мужским, в братства, где можно было общаться со студентами других колледжей, меня не приняли, так что знакомиться с женщинами было непросто. Последней надеждой была медицинская школа Стэнфорда: казалось, в Калифорнии полно свободных женщин, а студенту-медику обеспечено их внимание. Тем не менее, как я ни старался, не изменилось почти ничего. Я бродил по кампусу, гулял по соседнему городку Пало-Альто, надеясь с кем-нибудь познакомиться, иногда часами сидел в студенческом клубе, пытаясь заговорить с девушками. Увидев хорошенькую студентку, я цеплялся к ней с дурацкими вопросами: «Ой, а как тебя зовут? Ты тут учишься? А я тоже учусь, на врача» и т. д. Через пару минут она неизбежно говорила: «Я тут просто жду своего парня, он вот-вот придет». Это удручало, но я все равно пытался снова. Снова, и снова, и снова. Наверное, я стал самым отвергаемым мужчиной в Северной Калифорнии: мне отказывали по пятьдесят, а то и по шестьдесят раз на неделе! Но я так и продолжал знакомиться с девушками, думая, что, возможно, *каким-то образом* научусь флиртовать. Все вокруг меня флиртовали и веселились, а я думал: «Как им это удастся? Почему я так не могу?»

Наконец я решил, что мне нужен учитель, который покажет мне, что я делаю не так. Местный донжуан, Уильям, был обычным парнем: учился в младшем колледже, жил с мамой, ездил на старом мотороллере, подрабатывал где попало, в том числе продавцом в магазине модной мужской одежды. Но у него был один неоспоримый и невероятный талант – привлекать женщин. Они просто считали его неотразимым. Пока я получал букеты отказов, за ним гонялись все девушки города. Не то чтобы я одобрял сердцеедов, но мне казалось очевидным: у Уильяма есть чему поучиться.

Я познакомился с ним, описал свою проблему и попросил помочь. Он согласился и показал разные техники и подходы, чтобы знакомиться с девушками, – и я понял, что могу делать так же. Так начался мой прорыв в личной жизни, и это было настоящее счастье.

Я понял: неуверенность в себе – результат ошибочных убеждений о себе и мире. Поддержка Уильяма, мои собственные усилия и творческий подход, свойственный молодости, помогли мне понять: эти убеждения можно изменить. Я понял, что в прямоте и чувственности нет ничего страшного, нашел в себе смелость побороть страхи и чувство неполноценности.

А когда «прегрешения юности» уже поднадоели, я встретил чудесную девушку – и мы решили провести всю оставшуюся жизнь вместе.

За этим последовали годы исследований и клинической работы, дополнявшие мои знания, но личный опыт победы над одиночеством вдохновил меня помочь множеству одиноких людей. Например, 26-летняя пациентка рассказала мне, что в детстве была крупной, неловкой и неуклюжей. Другие дети часто над ней смеялись, травили ее, ей было трудно заводить друзей. Подростком она считала себя безнадежной, ей казалось, что она никогда не сможет начать встречаться с парнем или построить серьезные отношения. Ее жуткие представления о себе сработали как самосбывающееся пророчество, и к поступлению в колледж ее вес был почти 140 кг. Проявив невероятное упорство, она сбросила более 70 кг, но так и не преодолела депрессию и одиночество. За время психотерапии она поняла, что дело не во внешности, а в собственных представлениях о ней. Как только она научилась считать себя привлекательной и желанной, повысила самооценку, депрессия прошла, а отношения с мужчинами расцвели пышным цветом.

Другой пациент, 35-летний мужчина, который только-только почувствовал вкус уверенности в себе и популярности у женщин, сказал мне: «Доктор Бернс, у вас я наконец-то начал учиться тому, что мне нужно. Последние десять лет я хожу к специалистам, потому что чувствую себя одиноким и ущербным. Все просто говорили: "Иди и приглашай женщин на свидания", но никогда не объясняли как. Это была просто потеря времени. Почему они не научили меня тому же, что вы?»

Дело в том, что в те времена психиатры и психологи только начинали разбираться в причинах одиночества и разрабатывать эффективный систематический подход к его преодолению. Если вы давно хотите узнать, как заводить отношения с противоположным полом, победить застенчивость и неуверенность в себе, – надеюсь, эта книга станет для вас настольной. Я хочу, чтобы вы больше не чувствовали себя нежеланными и одинокими, чтобы вы открыли в себе красоту, научились вступать в контакт с другими и смогли увидеть, какой чудесной и полной приключений может быть жизнь.

Часть I

Хорошие новости об одиночестве

Глава 1

Вы одиноки?

Вам бывает одиноко? Вам хотелось бы, чтобы ваши отношения с другими стали лучше? Если так, то вы не одни. Исследование, проведенное журналом *Psychology Today* (см. табл. 1.1) и посвященное изучению дружбы, показало, что более половины из 40 000 опрошенных иногда или часто чувствуют себя одиноко. Значит, чувство одиночества может быть знакомо более чем 100 млн американцев. Эти цифры звучат печально, но ученые теперь понимают причины одиночества, и есть эффективные техники, которые могут помочь повысить самооценку и улучшить отношения с окружающими.

Таблица 1.1

Процент людей разного возраста, отметивших, что чувствуют себя одиноко иногда или часто²

До 18 лет	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–54 года	Старше 54 лет
79%	71%	69%	60%	53%	37%

Определить, насколько вы одиноки, поможет опросник. Он измеряет позитивные и негативные чувства, которые люди испытывают по отношению к себе и к другим. Прочитав каждое из утверждений, обведите точку, отмечающую, как сильно у вас проявляется это чувство: от «никогда» до «почти всегда». Имейте в виду, что речь может идти как о позитивном, так и о негативном чувстве. Правильных или неправильных ответов нет: руководствуйтесь тем, как ощущаете себя в последнее время.

² Parlee M. B., "The Friendship Bond: PT's Survey Report on Friendship in America", *Psychology Today* (October 1979).

Опросник одиночества

1. Я чувствую себя одиноко:

.	.	.	.	.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

2. Есть люди, которым я действительно дорог(-а):

.	.	.	.	.
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

3. Я чувствую себя обделенным(-ой):

.	.	.	.	.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

4. Мне сложно заводить друзей:

.	.	.	.	.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

5. У меня есть по-настоящему близкие друзья:

.	.	.	.	.
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

6. Мне бы хотелось, чтобы больше людей хотело проводить со мной время:

.	.	.	.	.
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

7. У меня есть с кем поговорить и поделиться чувствами:

.	.	.	.	.
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

8. Я чувствую себя опустошенным и несостоявшимся человеком:

.	.	.	.	.
0	1	2	3	4

Подсчет баллов

За каждый ответ вы можете получить от 0 до 4 баллов, так что их сумма может быть от 0 (если в каждом вопросе вы выбирали ответ, дающий 0 баллов) до 32 (если в каждом вопросе вы выбрали ответ, дающий 4 балла). Сложите все баллы и запишите сумму здесь:

_____.

Интерпретация баллов

Чем выше общий балл, тем более одиноко вы себя чувствуете.

Общий балл	Степень одиночества	Люди, набирающие такой же балл, %
0–4	Нет/минимальная	20
5–9	Средняя	30
10–14	Умеренная	30
15 или более	Сильная	20
Всего 100%		

Мои исследования с использованием этого опросника одиночества подтверждают: одиночество – на удивление распространенное чувство. Однажды я предложил этот тест 272 жителям Дейтона, штат Огайо, – мужчинам и женщинам, разного возраста, семейным и нет. Средний балл составил 10, а значит, большинство этих людей хотя бы изредка испытывали одиночество. Люди с высшим образованием, как выяснилось, чувствуют себя одинокими реже, а вот брак (что меня удивило) никак от этого не защищает. Мы часто думаем, что одиночество присуще людям без партнера, расставшимся с партнерами или разведенным. На самом деле семейные люди тоже страдают от одиночества, иногда – сильнее, чем другие.

Но если отсутствие отношений – не причина одиночества, а партнер – не спасение от него, в чем же дело? В самооценке. Если я и хочу что-то сказать этой книгой, то лишь одно: чтобы победить одиночество, нужно не найти кого-то, чтобы полюбить, а научиться любить себя. Только тогда вы заметите, что другие тоже вас любят, и одиночество уйдет в прошлое.

В этой мысли нет ничего нового, но, чтобы претворить ее в реальность, нужна система. В этой книге вы найдете проверенную программу, которая помогла сотням мужчин и женщин всех возрастов преодолеть одиночество, застенчивость, чувство неполноценности и неуверенности в сексуальной сфере. Она основывается на когнитивно-поведенческих техниках, разработанных в Пенсильванском университете и широко используемых в мире. Эти методы способны помочь людям с самыми разными расстройствами настроения и проблемами в межличностных отношениях. Если вы готовы работать по ним – они станут работать на вас.

Таблица 1.2

Средний балл опросника одиночества в соотношении с семейным положением³

³ *Примечание для исследователей:* существенной разницы в баллах опросника одиночества между людьми без партнера, семейными и разведенными не было. Только среди вдов и вдовцов уровень одиночества был значительно выше (Т-критерий женатых и вдов/вдовцов составил 2,59, $p < 0,005$). Отсутствие связи между чувством одиночества и семейным положением подтверждается множеством анализов методом регрессии, когда возраст, пол, семейное положение, уровень образова-

Семейное положение	Балл по опроснику одиночества (средний +/- стандартное отклонение)	Количество
Холост/не замужем	10,3 +/- 4,8	39
Женат/замужем	9,7 +/- 5,5	147
В разводе	9,2 +/- 5,8	56
Вдовец/вдова	13,2 +/- 5,7	19

Глава 2

Что такое одиночество

Многие люди, которые часто бывают одни, редко чувствуют себя одинокими: они довольны собой и своей жизнью. И наоборот, многие люди, окруженные заботой партнера, родных и друзей, отчаянно одиноки и несчастны. Одна из причин этого – негативные мысли о себе и других. Например, вам одиноко, вы чувствуете себя неуверенно. Скорее всего, вы говорите себе: «Я хуже прочих». Возможно, вам кажется, что вы не заслуживаете любви, потому что не соответствуете каким-то стандартам привлекательности, ума или успеха. Один 32-летний пациент жаловался мне: «Доктор Бернс, с чего женщинам вообще мной интересоваться? Давайте посмотрим правде в глаза. Они ищут красивых, обеспеченных и талантливых. А я обыкновенный. И работа у меня непрестижная и неинтересная. Ничего особенного».

Некоторым одиноким людям страшно, они испытывают отчаяние, считают, что быть одному – ужасно, беспокоятся, что состарятся без родных и любимых. Другие воспринимают одиночество с горечью, болезненно относятся к своей жизни и винят в своих проблемах других людей. Некоторые одинокие люди испытывают безнадежность, полагая, что никогда не найдут счастья и ни с кем не смогут сблизиться. Они чувствуют себя опустошенными и нереализованными, потому что считают, что все удовлетворение в жизни идет от значимых отношений с другими людьми.

Если вам когда-либо бывало одиноко и тоскливо, вы наверняка прекрасно понимаете, насколько мрачной может казаться жизнь. Но, возможно, вы не знаете, что эти негативные чувства – на самом деле следствие негативных мыслей. Осознать это – крайне важно: только если вы готовы научиться думать о себе и о своих проблемах позитивнее, вы сможете преодолеть одиночество и улучшить отношения с другими.

Возможно, вы не осознаете и того, что мысли, которые заставляют вас чувствовать себя так плохо, зачастую не имеют ничего общего с реальностью, даже если вам кажется иначе. Считать одиночество и депрессию результатом искаженного мышления – спорная идея, но данных в ее поддержку достаточно. Влияние мышления на восприятие реальности мы изучали вместе с доктором Брайаном Шоу, директором Института психиатрии Кларка в Торонто. Я разработал небольшой тест, в котором предлагается оценить разные события: свидание с приятным человеком, сообщение о разрыве отношений, повышение по службе, увольнение и т. д. Мы дали пройти этот тест женщинам, у которых не было серьезных аффективных расстройств, и стационарным пациенткам, страдающим депрессией. Каждую участницу попросили написать, как бы она себя чувствовала и что бы думала в каждой из описанных ситуаций. Женщины в депрессии чаще пессимистично оценивали события – как хорошие, так и плохие.

Одна из участниц без депрессии написала о расставании: «Мне было бы грустно. Я бы думала, что буду скучать по нашим отношениям, но знакомиться с новыми людьми – интересно». Такой ответ адекватен реальности: несмотря на разочарование, женщина не корит себя, не переживает удар по самооценке. Такой подход ставит ее в наиболее удачное положение и помогает построить лучшие отношения с другими мужчинами. А вот женщина в депрессии написала так: «Мне было бы грустно, печально и обидно. Я бы думала: что я сделала не так, из-за чего так вышло? У меня больше никогда не будет близких отношений, потому что я такая, как есть». Этот ответ демонстрирует модель мышления, которая часто встречается у одиноких людей: безосновательно винить себя и только себя, не находить в себе ничего хорошего. Человек считает, что проблемы нерешаемы, а будущее – безнадежно, и вместо того, чтобы понять, в чем были проблемы в отношениях, разобраться с ними и вырасти над собой, сдается и попадает в ловушку одиночества и низкой самооценки.

Ученые не знают, почему некоторые люди склонны к самоуничтожению⁴, мы разрабатываем эффективные методы, которые могут помочь изменить модель мышления, улучшить отношение к себе, полюбить себя, поднять самооценку и испытывать больше радости.

Следующий тест поможет вам определить, какие мысли и чувства, возможно, не дают вам сближаться с окружающими.

Тест на способность к близости

В этом тесте перечислены чувства, которые люди могут испытывать по отношению к себе и своим взаимоотношениям с другими. Отметьте, насколько часто вы испытываете описанное состояние. Если вы не уверены в ответе, выберите то, что вам ближе. Здесь нет правильных или неправильных ответов: руководствуйтесь тем, как вы обычно думаете и что чувствуете.

⁴ Часто такое описание самоуничтожения характерно для активизации дезадаптивных схем (например, схемы покинутости или дефективности) – эмоциональных и когнитивных паттернов, которые зарождаются в детстве в результате неудовлетворенных базовых потребностей в совокупности с другими факторами. Концепция дезадаптивных схем была создана в рамках схематерапии, создателем которой является Джеффри Янг. – *Прим. науч. ред.*

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
1. Иногда мне кажется, что я не очень привлекательный(-ая) и желанный(-ая).				
2. Я несчастлив(-а) из-за того, что приходится все делать в одиночку.				
3. В общении я часто чувствую себя неловко и неуверенно.				
4. Мне трудно рассказать другу, что мне одиноко или я расстроен(-а).				
5. Если кто-то меня отвергает, я обычно чувствую, что со мной что-то не так.				
6. Мне трудно бывать одному(-ой).				
7. Иногда кажется, что в близких отношениях мне не хватает свободы.				
8. Мне очень сложно критиковать друзей и любимых или говорить, что я на них злюсь.				
9. Мне кажется, что нужно хорошо выглядеть, быть интересной, умной или успешной личностью, обладать высоким статусом, чтобы другие любили и принимали меня.				
10. Обычно я стараюсь избегать людей, если нервничаю или чувствую себя неуверенно.				
11. Иногда мне кажется, что со мной что-то в корне не так.				
12. Мне было бы сложно любить кого-то менее привлекательного, интересного или умного, чем идеальный партнер, которого я бы себе желал(-а).				
13. Я часто чувствую себя брошенным(-ой), когда я один (одна).				
14. Иногда я говорю себе, что у меня никогда не будет хороших отношений с теми, кто мне нравится.				
15. Обычно мне кажется, что я должен(-на) соглашаться на все, даже если стоило бы отказать.				
16. У меня мало интересов.				

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
17. По-моему, то, что у меня нет ни одного близкого человека, — нечестно.				
18. Коллектива, частью которого мне действительно нравится быть, не существует.				
19. Когда меня критикуют, мне часто хочется защищаться.				
20. Если люди узнают, что я нервничаю или стесняюсь, они будут хуже обо мне думать.				
21. Когда кто-то меня отвергает, обычно я чувствую, что я не особенно любимый(-ая) и желанный(-ая).				
22. Похоже, я совершенно не интересен(-на) людям, которые нравятся мне.				
23. Мне кажется, что быть одному(-ой) — ненормально.				
24. Мне не нравится рассказывать о своих слабостях, недостатках и несовершенствах.				
25. Обычно я крайне чувствителен(-на) к неодобрению и критике.				
26. Когда я один (одна), я чувствую себя беспомощным(-ой) и уязвимым(-ой).				
27. Мне трудно делиться своими чувствами с людьми.				
28. Мне кажется, что у меня мало общего с другими.				
29. Мне кажется, что злость между друзьями или партнерами почти всегда говорит о нехватке любви и уважения.				
30. Когда меня критикуют, я часто расстраиваюсь, потому что люди не хотят признавать, что я прав(-а).				
31. Не представляю, чтобы кто-нибудь когда-нибудь меня полюбил.				
32. Когда кто-то меня отвергает, мне кажется, что все остальные тоже рано или поздно меня отвергнут.				
33. Иногда мне кажется, что, как бы я ни пытался(-ась) улучшить отношения с другими людьми, ничего не получается.				

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
34. Обычно мне кажется, что я должен(-на) пытаться сделать всех остальных счастливыми, даже если сам(-а) стану несчастным(-ой).				
35. Меня часто обижает то, как люди ко мне относятся.				
36. Я не знаю, где с кем-нибудь познакомиться.				
37. Когда я один (одна), мне страшно, я впадаю в панику.				
38. Я утратил(-а) мотивацию ко многим занятиям.				
39. Когда кто-то меня отвергает, мне обычно кажется, что во всем виноват(-а) я сам(-а).				
40. Иногда мысль о длительных отношениях меня пугает.				
41. Мне сложно заводить друзей.				
42. Иногда мне кажется, что несчастливые отношения лучше, чем никаких.				
43. Мне не хотелось бы, чтобы меня увидели на свидании с человеком, который не соответствует моим стандартам привлекательности или интеллекта.				
44. Обычно критика меня очень расстраивает.				
45. Мне обидно, потому что я получаю от других меньше любви и тепла, чем заслуживаю.				
46. Меня очень расстраивает, если я не соответствую всем ожиданиям друга или партнера.				
47. Мне кажется, что я хуже других.				
48. Я всегда стараюсь избегать конфликтов и споров с теми, кто мне дорог.				
49. Если я не чувствую сильного романтического влечения к потенциальному партнеру, я говорю себе, что нет смысла что-либо начинать.				
50. Мне грустно и тоскливо.				
51. Иногда я так нервничаю, что не нахожу слов.				
52. Иногда мне кажется, что я безнадежен(-на) и не смогу улучшить отношения с другими.				

	0 — никогда	1 — иногда	2 — умеренно	3 — часто
53. Меня очень расстраивают споры и разногласия с друзьями и партнерами.				
54. Иногда мне кажется, что близкие отношения — ловушка.				
55. Иногда мне кажется, что я неудачник (неудачница).				
56. Мне кажется, что большинство людей не приняли бы меня, узнав получше.				
57. Когда я один (одна), я чувствую себя опустошенным(-ой) и нереализованным(-ой).				
58. Я часто расстраиваюсь и разочаровываюсь, когда по-настоящему узнаю друга или партнера.				
59. Я часто думаю, что в большинстве моих проблем с отношениями виноваты другие.				
60. Во время конфликтов я почти всегда поддаюсь.				

Подсчет и интерпретация баллов

Этот тест измеряет 15 установок, которые могут плохо влиять на вашу самооценку и затруднять развитие дружбы и близких отношений. Каждая установка отражена в нем четырьмя утверждениями, которые перечислены в центральной колонке табл. 2.1 (см. далее). За каждое из этих четырех утверждений можно набрать от 0 (если вы никогда не испытываете подобное чувство) до 3 баллов (если вы испытываете его часто). Общий балл за каждую установку может быть от 0 (если на все четыре утверждения вы ответили «никогда») до 12 (если на каждое из утверждений вы ответили «часто»).

Подсчитайте баллы за каждую из 15 установок и внесите в табл. 2.1. Результат от 0 до 2 баллов говорит о том, что эта установка, скорее всего, не доставляет вам проблем, от 3 до 5 — она может вызывать некоторые проблемы, от 6 до 8 — это умеренно проблематичная установка, а от 9 до 12 — установка может вызывать значительные проблемы.

Таблица 2.1

Ваш профиль способности к близости

Установка	Утверждения, которые измеряют эту установку	Общий балл по этой установке*
1. Низкая самооценка	1, 11, 31, 47	_____
2. Романтический перфекционизм	9, 12, 43, 58	_____
3. Эмоциональный перфекционизм	29, 48, 49, 53	_____
4. Застенчивость и социальная тревожность	3, 10, 20, 51	_____
5. Безднадежность	14, 22, 33, 52	_____
6. Отчужденность и изоляция	18, 28, 36, 41	_____
7. Чувствительность к отвержению	5, 21, 32, 39	_____
8. Страх одиночества	2, 6, 23, 57	_____
9. Отчаяние	13, 26, 37, 42	_____
10. Страх «разоблачения»	4, 24, 27, 56	_____
11. Нерешительность	8, 15, 34, 60	_____
12. Обида и горечь	17, 35, 45, 59	_____
13. Защита и страх критики	19, 25, 30, 44	_____
14. Депрессия	16, 38, 50, 55	_____
15. Страх оказаться в ловушке	7, 40, 46, 54	_____

* Чтобы определить общий балл по каждой установке, просто сложите баллы за четыре утверждения, приведенные в центральном столбике.

1. Низкая самооценка. Многие застенчивые и одинокие люди мучаются чувством собственной неполноценности, потому что постоянно сравнивают себя с другими людьми, которые кажутся им умнее, симпатичнее, обаятельнее. Они могут внушать себе негативные убеждения, например: «Я такой(-ая) неудачник(-ца). Я хуже, чем он(-а). Во мне нет ничего интересного или необычного. С чего кому-то меня любить?» Из-за этого они чувствуют себя хуже других и делают вывод, что действительно недостойны любви и уважения.

2. Романтический перфекционизм. Нереалистичные требования к себе и партнерам могут приводить к одиночеству.

• *Перфекционизм в выборе партнера.* Вы ищете человека своей мечты. Когда кто-то проявляет к вам интерес, вы разочаровываетесь, потому что этот человек – не совсем такой, какого вы бы хотели видеть. Вы можете замечать, что вас что-то в нем раздражает или отталкивает. Вы много размышляете о том, что ваш идеальный партнер должен быть красивее или умнее.

Чем больше вы об этом думаете, тем несчастнее становитесь, а в итоге – приходите к выводу, что этот человек недостаточно хорош.

• *Личный перфекционизм.* В нашей культуре придают большое значение обаянию, интеллекту, привлекательности, популярности и успеху. Многие одинокие люди полагают, что без всего этого нет ни любви, ни дружбы. Их самооценка может основываться главным образом на внешности: они могут бесконечно переживать из-за слишком большого или слишком маленького роста, из-за прыщей или полноты. Если соответствовать общепринятым стандартам красоты невозможно (а это вообще возможно?), они делают вывод, что нежеланны и обречены на одиночество.

Романтический перфекционизм может быть способом избегания тревоги, вызванной сближением. Идеальных людей и отношений не бывает, а слишком высокие стандарты могут быть удобным поводом отказывать всем. Однажды ко мне пришла молодая застенчивая женщина по имени Элисон. Незадолго до того, после двух лет одиночества, она завела роман – и рассказала мне, как разочаровалась: ей не нравились поцелуи. Судя по всему, партнер оказался тоже не очень опытный и не умел правильно двигать губами, поэтому во время поцелуя Элисон постоянно задевала его зубы. Мысль о том, чтобы поговорить с ним об этом и объяснить, как ей бы хотелось целоваться, вызывала жуткую тревогу. Вместо этого Элисон фантазировала о том, чтобы расстаться и подождать кого-то другого, «получше». После того как мы поговорили о ее страхах и зажимах, она набралась смелости и мягко поговорила с партнером. Они смогли лучше открыться друг другу, начали экспериментировать, и вскоре она снова почувствовала близость и возбуждение.

3. Эмоциональный перфекционизм. Многим кажется, что они должны испытывать сильные романтические чувства, возбуждение и страсть, иначе в отношениях вообще нет смысла. Когда романтические чувства начинают ослабевать, а волнение – угасать, такие люди делают вывод, что любви друг к другу стало меньше. Они часто считают, что влюбленные никогда не должны спорить, ссориться и ругаться. Они могут бояться конфликтов: им кажется, что любые различия и разногласия в отношениях опасны. По их мнению, любящие люди всегда должны испытывать друг к другу только положительные эмоции, никогда не должны скучать, злиться или чувствовать безразличие.

4. Застенчивость и социальная тревожность. Многие одинокие люди испытывают неловкость в обществе и нервозность – в присутствии человека, который нравится. Часто они считают, что напряженность и неуверенность в себе постыдны, и стараются скрывать их. Они боятся показаться слабыми или никчемными перед теми, кто кажется увереннее и уравновешеннее. Попытки контролировать волнение часто лишь усугубляют ситуацию: человек все глубже погружается в собственные неловкость и дискомфорт. Самокритичность и погруженность в себя мешают выражать интерес к другим или сосредоточиться на том, что они говорят. И такие люди решают, что застенчивость и нервозность – и в самом деле преграды на пути к сближению с кем бы то ни было. На самом деле большинство их проблем вызвано не застенчивостью, а нехваткой любви к себе.

5. Безнадежность. Многие одинокие люди считают себя неспособными найти действительно подходящих друзей или партнера. Они считают, что просто «не умеют» сближаться с другими, что они слишком старые и что все хорошие люди уже разобраны. Уверенность в этом работает как самосбывающееся пророчество: когда человек сдается, ситуация, как правило, не улучшается, а кажется еще безнадежнее.

6. Отчуждение и изоляция. Одиноким людям сложно завязывать дружбу, находить компании и коллективы, в которых комфортно. Они не знают, куда пойти, чтобы с кем-нибудь познакомиться, как подружиться с теми, с кем познакомиться получилось. Иногда они убеждены в том, что чем-то принципиально отличаются от остальных, не имеют с теми почти ничего

общего. Им кажется, что людям с ними будет неинтересно, что их отвергнут, если узнают получше.

7. Чувствительность к отвержению. Одинокие люди часто боятся быть отвергнутыми до того, что «не рискуют» (а это необходимый риск!) встречаться и сближаться с людьми. Страх отказа вызывается несколькими типами искаженного мышления.

- *Сверхобобщение.* Вы говорите себе, что любой отказ – только начало бесконечной череды отказов, ведь дело только в вас. Двадцатидвухлетняя пациентка по имени Лиза однажды сказала мне, что чувствует себя безнадежной и удрученной из-за окончания трехнедельного бурного романа с парнем, с которым познакомилась летом. Девушка была твердо убеждена: бойфренд ушел, потому что ей не хватает «изюминки», и она навсегда останется одна. Когда я спросил ее, что это за «изюминка», она не смогла сказать ничего определенного. Ей просто казалось, что парень присмотрелся получше и счел, что она ему не подходит. И теперь она на всю жизнь отмечена клеймом «брошенной». Понадобился не один час терапии и новые отношения, чтобы убедить Лизу в том, насколько беспочвенны ее страхи.

- *Самообвинение.* Одинокие люди склонны винить во всех проблемах себя и считать, что любой конфликт или отказ – только их вина. Друзья могут убеждать их в том, что для создания и расторжения каких-либо отношений нужны два человека, но в глубине души одинокие люди «знают», что это не так и что расставание – это полностью их ответственность, а причина ему – их собственная неадекватность и неполноценность.

- *Мышление «всё или ничего».* Расставаясь с кем-либо, вы не анализируете, что было хорошего и плохого в отношениях, не учитесь на этом опыте, не растете над собой, а делаете вывод, что эти отношения были «полным провалом» или что вы «полный неудачник». Может быть, вы идеализируете того, кто вас отверг, говорите себе, что это был ваш идеал, игнорируете недостатки этого человека и делаете вывод, что жизнь без него обречена быть пустой и бессмысленной.

- *Чтение мыслей.* Люди с низкой самооценкой часто превратно истолковывают происходящее, полагая, что все плохо о них думают и плохо к ним относятся. Иногда одинокие люди видят отказ в чем угодно. Одна моя пациентка впала в уныние, когда коллега, в которого она была влюблена, на вопрос: «Где салфетки?» ответил ей: «На столе». Она почувствовала себя раздавленной, решив, что не интересна этому мужчине. Во время терапии она научилась быть увереннее, а потом, познакомившись с коллегой поближе, с удивлением обнаружила: он тоже мечтает о ней. У них сложились близкие отношения.

8. Страх одиночества. Одиноким людям почти всегда трудно наедине с собой. Если вы не ощущаете безопасности и удовлетворенности, если с вами нет близкого человека, легко начать хандрить, относиться к себе небрежно и бесчувственно, а не заняться чем-то интересным и продуктивным. Это скучно, и вы делаете вывод: быть одному – неинтересно. Нехватка самоуважения может отталкивать людей: они чувствуют ваше отчаяние и зависимость от окружающих. Те начинают вас избегать, и вы чувствуете себя еще более одиноко и подавлено. Порочный круг замыкается.

9. Отчаяние. У некоторых одиночество вызывает не только скуку, но и страх, даже панику. Они заводят отношения, чтобы избежать чувства беспомощности, отчаяния и брошенности, которые ими овладевают в обществе себя самих.

Если вы этого не боитесь, тоска по любимому человеку может быть положительным опытом: вы убедитесь, что любите. Если у вас нет семьи или партнера, желание обогатить жизнь любовью – вполне здоровое, а потребность в ней может мотивировать вас развить хорошие отношения. Другое дело – чувства пустоты, отчаяния и жалости к себе, которые испытывают многие одинокие люди. Они хотят, чтобы их полюбил хоть кто-нибудь – в первую очередь

потому, что боятся остаться одни. В поиске партнера оказывается больше эгоизма, чем желания разделить жизнь с тем, кто искренне дорог.

10. Страх «разоблачения». Делиться своими мыслями и чувствами может быть трудно, потому что вы боитесь показаться хуже. Вам может казаться, что чувства подавленности, одиночества или неполноценности являются признаком слабости, и вы не хотите никому показать, что вы их испытываете. Вам также может казаться, что ваши идеи и интересы глупые и что окружающим просто неинтересно слушать, что вы говорите.

11. Неуверенность. Многие одинокие люди не уверены в себе, и им сложно выражать гнев или критиковать. Они не говорят, чего хотят, опасаясь показаться чрезмерно эгоистичными или грубыми. Им сложно говорить «нет» – мешает чувство вины и нежелание кого-то разочаровать. В основе этого – мысль о том, что нравиться обязательно всегда и всем, и убежденность: если перестать оправдывать ожидания, случится что-то страшное.

12. Обида и горечь. Одинокие люди обычно говорят, что им нужно только найти близкого человека, но при этом испытывают довольно много горечи и обиды по отношению к другим. Иногда они кажутся мизантропами, и им сложно понять связь между их собственными негативными установками и проблемами в отношениях. Они упрекают окружающих в недружелюбности и недостаточном интересе к ним, но не готовы присмотреться к тому, как сами отгораживаются от остальных, как их обида отталкивает людей. Чтобы решить эту проблему, чаще всего приходится начинать с повышения самооценки и принятия себя.

13. Защита и страх критики. Часто одинокие люди чувствительны к любому неодобрению или критике. Они так расстраиваются, когда кто-то обращает внимание на их недостатки, что срываются в защиту, вместо того чтобы признать свою ошибку или объективно оценить критику. Они начинают спорить, настаивать на том, что они «правы», а другой человек «неправ». Это раздражает окружающих, которые либо начинают избегать этих людей, либо критикуют и осуждают еще больше. Ситуация становится крайне неприятной и подкрепляет убежденность в том, что выслушивать критику – ужасно. Снова возникает порочный круг.

14. Депрессия. Исследователи, которые занимаются проблемой одиночества, постоянно отмечают, что люди, испытывающие одиночество, часто страдают депрессией. Симптомы депрессии включают, помимо прочего, грусть и уныние, потерю мотивации, чрезмерную склонность к самокритике и самообвинению, утрату интереса к жизни. Когда люди преодолевают эти чувства и повышают самооценку, им почти всегда становится намного проще строить хорошие отношения с другими.

15. Страх оказаться в ловушке. Многие люди боятся сближаться с другими. Им кажется, что близкие отношения «душат». Готовность вступить с кем-то в длительные или супружеские отношения представляется им ловушкой. Они считают, что любовь – не волнующее приключение, а обуза или долг, который лишает личной свободы.

Присуща ли вам или вашим знакомым какая-нибудь из этих вредных установок? Помните: именно они могут заставлять вас плохо относиться к себе и другим. На страницах этой книги я опишу пошаговую программу, которая помогла множеству людей избавиться от негативных установок, выстроить более позитивную систему ценностей, стать увереннее в себе и наладить отношения с другими.

Когда начнете применять эти техники, не забывайте: изменения часто требуют настойчивости и времени. Многие истории в книге из сеансов терапии, на которых пациенты добивались прорыва в своих чувствах и отношении к другим. Эти моменты могут быть очень волнующими и информативными, но нужно понимать: к ним ведет долгая упорная работа. Я не хочу обманывать: КПТ – не волшебство, она не решает проблем мгновенно. Ее мощные инструменты помогут изменить поведение и самочувствие, но потребуются много попыток, ошибок и настойчивости. Только тогда результат будет впечатляющим.

Предупреждаю: некоторые идеи и техники, которые я описываю, могут противоречить вашему обычному способу мышления и действия, вызывать скепсис и чувство протеста. Если вам кажется, что какой-нибудь метод – глупый или ошибочный, наберитесь смелости проверить его экспериментально и доказать себе, что он действительно *не* работает. Возможно, так и есть – тогда вы перейдете к следующему методу, который подойдет. А возможно, вы с удивлением обнаружите, что эта «глупость» стала первым шагом на пути к более здоровой самооценке.

Часть II

Любовь к себе – прежде всего

Глава 3

Шаг первый: научитесь нравиться себе и любить себя

«У меня нет ни одного настоящего близкого».

«Я один – значит, я изгой».

«Этот мир создан для парочек».

«Я чувствую, что я хуже других».

«Меня всегда отвергали и будут отвергать».

«Я слишком старая. Жизнь прошла мимо. Мои ровесники предпочитают женщин помоложе. Вдруг я так и останусь старой девой?»

Знакомые мысли? Вам когда-нибудь казалось, что в вас нет ничего особенного или привлекательного? Вы боитесь, что никогда не сможете построить надежных отношений с тем, кто вам действительно дорог? Если да, эта глава может оказаться важной вехой на вашем пути.

Застенчивые одинокие люди часто считают, что они хуже других, что им *чего-то не хватает*. Одна 30-летняя пациентка сказала мне: «Доктор Бернс, я уже много лет каждый вечер плачу перед сном. Мне так одиноко. Каждое утро по дороге на работу я вижу столько привлекательных людей. Мужчин в костюмах в полоску, женщин с внешностью фотомоделей. Они такие обворожительные, такие уверенные. А у меня – ни карьеры, ни внешности, ни ума. С чего кому-то мной интересоваться?»

Доля правды в таких рассуждениях есть. Люди с броской внешностью и выдающейся биографией иногда легче привлекают внимание. Но это никак не гарантирует, что отношения у них будут долгими и здоровыми. У меня было много пациентов, обладавших исключительной красотой, успехом и личными качествами, но одиночество их тоже беспокоило. Потрясающе красивая блондинка, плача, рассказывала, что ни с кем не встречалась больше двух лет. Симпатичный политик из Нью-Йорка рассказывал, что у него никогда не получалось пойти дальше свиданий. «Мне сорок четыре года, – сказал он, – и все, чего я хочу, – жена, семья и дом в пригороде. Но у меня просто не получается. У меня такое чувство, что мое время уходит. Мне грустно и страшно. Что со мной не так?»

Если ключ к близости – не внешность, не личные качества, не успешная карьера, то что? Застенчивым и одиноким людям почти всегда мешают две проблемы. Первая и, вероятно, самая главная – неспособность нравиться себе и любить себя. Дело обычно не в том, что одинокие люди на самом деле не так желанны и привлекательны, как остальные, а в том, что они сами так думают. Чтобы сблизиться с другими, крайне важно научиться любить и ценить себя. Других – тоже, и неспособность к этому – вторая проблема. Чем более одинок человек, тем быстрее он замечает чужие ошибки и недостатки других. Зачастую одинокие предвзяты к противоположному полу – это может быть вызвано отказами в прошлом, но ведет лишь к новым отказам. Снова замыкается порочный круг.

Одинокие люди часто не осознают, что у них заниженная самооценка, и отрицают свою враждебность к другим. Им кажется, что отношение окружающих причиняет им боль, – но они не замечают, как ранят себя сами, не понимают, что их истинный враг – нехватка положительных чувств к себе и именно это отталкивает других людей.

Возможно, вы согласны с тем, что самооценка – это важно, но задаетесь вопросом: «Откуда же мне взять положительные чувства к себе, если мне так одиноко? Как я могу излу-

чать радость и уверенность, если чувствую себя никчемным(-ой) и отвергнутым(ой)?» К этому ведут четыре важных шага.

- Прекратите мучить себя и пренебрегать собой. Начните относиться к себе с большей любовью и ответственностью. Поставьте перед собой задачу: жить более творчески и продуктивно.
- Бросьте привычку принижать себя. Научитесь думать о себе реалистичнее и милосерднее.
- Избавьтесь от вредных установок, постройте более здоровую и позитивную систему ценностей.
- Посмотрите в глаза страху одиночества и победите его.

Эффективность каждой техники, описанной в этой книге, зависит от достижения этих целей. Если вы поладите с собой, то и вероятность провала в отношениях с другими будет минимальна. А если продолжите считать, что счастье вам принесет только кто-то другой, – шансов на успех мало.

За последние десять лет я провел около 15 000 индивидуальных сеансов психотерапии с людьми, которых мучили одиночество, застенчивость и депрессия. Почти все мои пациенты делали одну и ту же ошибку – считали, что от скуки и отчаяния их может спасти только «потрясающий мужчина» или «роскошная женщина». *Нет ничего более далекого от правды.* Вера в то, что для счастья и уверенности в себе достаточно партнера, – одна из главных причин одиночества. Такая установка заставляет ощущать неполноценность и отталкивает людей. «Особому» человеку, которого вы ищете, нужен кто-то, кто будет волновать, делать жизнь интереснее, а не эмоционально зависимый партнер, который не справляется с собственной жизнью. Ключ к близости с другими – любовь к себе.

Как только у вас появятся положительные чувства к себе, вы начнете проецировать их на других. Люди ощутят ваше хорошее настроение – и их потянет к вам. Я видел это много-много раз. Чем больше отчаяния и нужды в общении – тем выше вероятность отказа. Наоборот, когда человек перестает зависеть от других и начинает ценить себя, он оказывается в центре внимания. Невероятно, но это так!

Давайте признаем: мрачных людей, постоянно ругающих себя, воспринимают как прокаженных. А те, кто нравится себе и любит жизнь, излучают притягательную энергию. Ощувив уверенность в себе, вы начнете понимать: на самом деле вы сексуальны, желанны и неотразимы! Вы перестанете отчаянно гоняться за другими и каждый раз оставаться ни с чем: теперь бегать будут за вами. И, как и многим моим пациентам, вам придется даже отбиваться от претендентов – пока вы не выберете того, с кем захочется построить настоящие отношения.

Как важно побыть одному

Один из лучших способов преодолеть одиночество и повысить самооценку – принять решение какое-то время ни с кем не встречаться, а лучше – совсем избегать отношений, если хватит смелости.

В глубине души вы «знаете»: решение всех ваших проблем – хороший друг или партнер. Возможно, вы убеждены в том, что жизнь пуста без того, кому вы дороги и можете доверять.

На самом деле вы совершенно правы. Все, что вам нужно, – человек, на которого вы можете положиться, который утешит и поддержит, подарит нежность и заботу. Этот человек – вы. Вам необходимо выстроить полные любви отношения с собой, прежде чем строить их с другими. Когда вы научитесь нравиться себе, любить себя, быть счастливым и спокойным наедине с собой – тогда и только тогда программа обогащения вашей личной жизни, описанная в следующих главах, даст наилучший результат.

Людам, которые не ценят себя, плохо наедине с собой, а близкие и радостные отношения с другими им тем более не даются. Они всегда в проигрыше. Но люди с хорошей самооценкой вполне себе счастливы бывать наедине с собой, и отношения с другими людьми лишь добавляют им радости. Они выигрывают в обоих случаях.

Если вам уже сейчас хочется перейти к третьей части и узнать секреты флирта и общения с другими людьми, не делайте этого. Начните с себя.

Живите активно и творчески. Одна из самых больших ошибок, которые совершают одинокие люди, – ждать «кого-то», чтобы начать жить по-настоящему. Например, вы живете в неопрятной и неудобной квартире: вам кажется, что незачем создавать приятную обстановку для себя, если ее не с кем разделить. Вам неприятно ужинать в одиночестве – и вы питаетесь фастфудом, на бегу. По вечерам и выходным вы сидите перед телевизором, пьете или объедаетесь – и думаете: «Опять я один. Какой смысл что-либо делать, если мне так одиноко. Зачем напрягаться?» Все это только снижает вашу самооценку, и вам становится еще сложнее налаживать отношения с другими.

Моя коллега, доктор Лора Примакофф, одна из пионеров групповой когнитивной терапии одиночества, задавала пациентам такой вопрос:

«Сколько вы бы прожили в вечно неприбранной квартире, с человеком, с которым питались бы одними консервами, все вечера проводили у телевизора и не занимались ничем интересным?» (Один участник группы в шутку ответил: «Представляете, десять лет с собой так живу!»)⁵

Конечно, вам неприятно с собой, если вы так небрежно к себе относитесь. Многие люди считают, что с высокой самооценкой нужно родиться, но это не так. Самооценка – это готовность относиться к себе с симпатией и любовью. Это активный процесс, который требует усилий и энергии.

Предположим, «тот самый» человек, которого вы так ждали, появился в вашей жизни. Как бы вы относились к нему? Чем бы занимались вместе? Что бы готовили? Как бы украсили квартиру или дом? Думаю, вы бы носили самую красивую одежду, готовили любимые блюда и делали то, что вам нравится больше всего, чтобы показать партнеру, как он вам дорог, и чтобы он почувствовал себя особенным. Отнеситесь к себе как к «тому самому» человеку – так и родится здоровая самооценка. Прожив так некоторое время, вы начнете себе нравиться, вам станет комфортно с собой. А если продолжать ничего не делать, потому что вам одиноко и тоскливо, – ничего и не изменится.

Многие одинокие люди теряются, когда я предлагаю им заменить привычный унылый образ жизни приятными творческими занятиями. Они утверждают, что ничего не могут придумать или что делать что-либо в одиночку бессмысленно. Я собрал несколько идей, которые могли бы вам помочь. Большинство предложений покажутся очевидными, но именно так можно значительно изменить свой образ жизни и отношение к себе.

- Что вам нравилось делать раньше? Займитесь этим сейчас, даже если полностью уверены, что это вас не порадует. В старших классах вы играли на гитаре? Достаньте ее из шкафа (или одолжите у знакомых) и начните заниматься. Найдите преподавателя. Вступите в музыкальную группу. Вы удивитесь, сколько удовольствия получите!

- Чем вам нравилось заниматься с кем-то еще: играть в игры, ходить в походы или по магазинам? Сделайте это сами, даже если вам кажется, что в компании было бы куда веселее.

- Сделайте что-нибудь, что давно откладывали: разберите счета, напишите письма, которые давно нужно было отправить, наведите порядок в документах. Если перестать procrastинировать и начать действовать, можно испытать невероятный прилив энергии. Главное,

⁵ Primakoff L., "One's Company; Two's a Crowd. Skills in Living Alone Groups," in *Cognitive Therapy with Couples and Groups*, A. Freeman, ed. (New York: Plenum Press, 1983), pp. 261–301.

не ждите, пока вам «захочется» этим заняться, – просто сделайте. Взявшись за работу, вы почувствуете, что хотите этого. Сначала действие, потом мотивация, не наоборот!

- Сделайте что-нибудь, что поможет вам выглядеть и чувствовать себя лучше: ведите здоровый образ жизни, займитесь бегом или гимнастикой, примите решение избавиться от какой-нибудь вредной привычки: курения, алкоголя или злоупотребления транквилизаторами.

- Научитесь чему-нибудь новому: танцам, карате, рисованию, программированию, чему угодно еще.

- Найдите себе какое-нибудь хобби: фотографию, коллекционирование марок или монет, садоводство, кулинарию, прыжки с парашютом...

- Подумайте о духовном и личностном росте: начните ходить в церковь или синагогу, займитесь йогой, запишитесь на тренинг по коммуникабельности.

- Займитесь любым спортом: боулингом, лыжами, теннисом, велосипедом, коньками. Ходите на спортивные мероприятия.

- Развлекитесь: купите интересную книгу (или возьмите ее в библиотеке), сходите в кино, музей или театр, пройдитесь по магазинам.

- Сделайте что-нибудь для других: займитесь благотворительностью или волонтерством. Подумайте, кто из ваших знакомых одинок, болен, попал в сложную ситуацию. Сделайте что-нибудь для этих людей: так вы отвлечетесь от озабоченности собой и начнете думать об окружающих, о том, что *вы* можете им предложить (а не о том, чего *хотите* от них). Активная забота о других поможет вырваться из плена депрессии, изоляции и беспомощности.

Занимаясь всем этим, постарайтесь планировать дела заранее и организовывать свое время. Составьте почасовой план занятий и придерживайтесь его, чтобы постоянно чего-то ожидать, а не часами жалеть себя.

Также может быть полезно составить список преимуществ жизни без партнера, чтобы избавиться от мыслей о том, какой чудесной была бы жизнь, будь вы не одиноки. Крайне важно рассматривать время наедине с собой не как лишения, а как уникальную возможность полноценно и интенсивно исследовать жизнь. Такое вложение в себя подготовит вас к тому, чтобы вкладываться в будущие отношения. Вот какие преимущества могут оказаться в вашем списке.

- У вас больше времени и эмоциональной энергии на себя.
- Вы свободны и можете не стесняться в выражении эмоций.
- Вы можете заниматься всем, что вам интересно и приятно.
- Вы можете общаться и вступать в связи с кем угодно.
- Вы можете изучать свои собственные ценности, убеждения и интересы.
- Вы учитесь не бояться остаться без того, чего вам хочется, – без любви.
- Вы можете создать себе пространство для жизни и украсить его по своему вкусу.
- Вы можете свободно творить и проявлять свою индивидуальность, не боясь критики или осуждения, есть что и когда хочется, посвящать жизнь себе и не отвлекаться на кого-то еще. Вы можете быть странным(-ой) и экстравагантным(-ой), слушать любимую музыку, петь и танцевать, носить любую одежду или ходить дома нагишом, если захотите⁶.

Многие одинокие люди сопротивляются этим предложениям. Они отказываются воспитывать в себе продуктивный, творческий подход к жизни: мешает убежденность в том, что без отношений чувствовать себя можно только плохо. Они отказываются от полноценной жизни, потому что верят: счастье возможно только в общении. Они бесконечно сравнивают прекрасные моменты близости с друзьями и семьей с годами одиночества и несчастья – и делают вывод, что так и должно быть.

⁶ Цит. по: Primakoff L., "One's Company; Two's a Crowd".

Вам кажется, что вы непременно должны быть несчастны, если рядом никого нет? Эта идея может стать самосбывающимся пророчеством, потому что вы будете плохо относиться к себе. Представьте: вместо того чтобы приготовить вкусный обед или сходить на ужин в приятный ресторан, вы сидите дома, жуete бутерброд, уставившись в стену, и думаете о собственном невезении. В конце дня вы делаете вывод, что быть одному и вправду невесело. Но таким образом вы лишь обманываете себя. А что, если бы вы так же обращались с важным для вас человеком. Как вам такой совместный вечер – с бутербродами и рассказами друг другу о том, какие вы неудачники?

Отсутствие компании не делает вас несчастным, в отличие от плохого отношения к себе. Вы чувствуете одиночество не потому, что рядом никого нет, а потому, что пренебрегаете собой. Это можно проверить. Откройте [«Таблицу 3.1»](#) и напишите в верхней графе бланка предполагаемого удовольствия: «Гипотеза: я не могу быть счастливым и довольным, когда я один (одна)». Или: «Гипотеза: бывать с дорогими людьми приятнее, чем заниматься чем-либо в одиночку». Чтобы проверить, правы ли вы, составьте в столбце «Занятия» (табл. 3.1) список занятий, которые могут принести вам удовольствие, личностный рост или новые умения. Важно, чтобы в этом списке были творческие, стоящие занятия, доступные как в компании, так и без нее. Например, если вы решили приготовить себе ужин, купите в магазине любимые продукты. Затем принесите их домой и старательно приготовьте еду. Накройте стол, включите музыку, как будто ждете свидания.

Во втором столбце, который называется «С кем», напишите, с кем бы вы чем занялись. Про то, что вы планируете делать самостоятельно, лучше писать не «один» или «одна», а «с собой». Это напoмнит вам, что никто не бывает одинок по-настоящему. Выберите, чем займетесь без компании, чем – с друзьями вашего пола, чем – противоположного. Так вы сможете сравнить удовольствие от каждой «категории».

В третьем столбце – «Предполагаемое удовольствие» – запишите, сколько удовольствия и удовлетворения вам принесет каждое занятие: от 0 % (никакого) до 99 % (максимум)⁷. Запишите ваши предположения до того, как приступите к выполнению плана. Выполнив его, заполните последний столбец – «Реальное удовольствие» – по той же системе оценки от 0 до 99 %.

Фред, пациент, чей бланк приведен в табл. 3.1, впал в депрессию перед Рождеством: его жена, Пэт, неожиданно ушла к другому. Фред был твердо убежден в том, что без нее не сможет быть счастливым. Он сказал мне: «Доктор Бернс, мне нужны другие люди. Мне *нужна* любовь Пэт. Я ни за что не смогу снова ощутить радость без нее». Я предложил ему проверить его убеждение с помощью этого упражнения. Как видите, он запланировал множество занятий: пробежки, уборка стола, приготовление вкусного ужина для себя, разговор с Пэт по телефону и свидание с женщиной, с которой он познакомился. Посмотрите на записи в третьем столбце: Фред мало что ждал от всего, в чем не участвовала жена, уверенный, что жизнь без Пэт не имеет смысла.

На следующем сеансе он сиял. Многие из занятий понравились ему намного больше, чем он ожидал. Свидание с новой знакомой, Линн, оказалось очень приятным, и он оценил его на 95 % (хотя «предсказывал» только 25 %). Это противоречило убежденности в том, что для хорошего настроения нужна любовь жены. Телефонный разговор с Пэт, кстати, оказался наименее приятным. Фред усомнился в том, что она – единственный источник его счастья, и начал думать об их браке реалистичнее: в нем хватало и хорошего, и плохого. Но, что самое главное, он понял, что многое из того, что он делает сам, приносит не меньше – а зачастую и больше – удовлетворения, что в конечном счете сделать Фреда счастливым может только один человек – Фред. Свобода!

⁷ Лучше не оценивать свое удовольствие в 100 %, потому что нам всегда кажется, что все могло бы быть чуть лучше.

Это одно из самых потрясающих открытий, которые только может совершить человек. В начале января Фред сказал мне: «Доктор Бернс, я был один и в Рождество, и в Новый год, и, знаете, это были самые счастливые праздники в моей жизни! Мне действительно понравилось! Это было прекрасно. Если бы вы на первом сеансе сказали, что так бывает, я бы решил, что вы сумасшедший!»

Таблица 3.1

Гипотеза: я ни за что не смогу быть счастливым без любви Пэт. Бланк предполагаемого удовольствия

Занятие	С кем (Если компаньона нет, напишите «с собой»)	Удовольствие	
		Предполагаемое (0–99%) Отметьте до начала занятия	Реальное (0–99%) Отметьте после занятия
Перечислите занятия, которые могут принести удовольствие или личностный рост			
Пробежка	с собой	50%	80%
Уборка стола	с собой	50%	75%
Приготовление вкусного ужина	с собой	50%	80%
Звонок жене	Пэт	90%	5%
Свидание	Линн	25%	95%

© Дэвид Бернс.

А что думаете вы? По-прежнему считаете, что для хорошего самочувствия нужна чья-то любовь и компания? Уверены, что наедине с собой непременно будете мучиться пустотой и одиночеством? Если да, проведите эксперимент с бланком предполагаемого удовольствия. Запланируйте несколько творческих занятий, которыми вы займетесь с другими и самостоятельно. Предположите, сколько удовольствия каждое из них принесет. Затем выполните программу и запишите, сколько удовольствия получили на самом деле. Результат может вас удивить!

Одна пациентка провела этот эксперимент спустя годы одиночества и низкой самооценки. Вот как она описала свои впечатления:

«Я только сейчас начала обращать внимание на то, что происходит вокруг меня, проявлять интерес к миру: по-настоящему любоваться красотой вокруг, наслаждаться чувственным и интеллектуальным опытом, всем, что дает нам жизнь. Я начала говорить себе: "Жизнь у меня одна, и я хочу наслаждаться каждой ее минутой, каждым мгновением". Я заметила, что меня может радовать вид из окна или текущая река. Каждую секунду я стараюсь находить что-то, что приносит удовольствие. Особенно – от людей. Потрясающе. Вот как все закрутилось! Сначала я решила, что это просто упражнение, способ отделаться от чувства разочарования и пустоты. А потом я поняла, что это изменило меня. Я начала улавливать положительную энергию, исходящую от людей, и крепче любить себя. Ведь я поняла, что мне на самом деле хорошо с собой!

Раньше я думала, что просто родилась стопроцентно непривлекательной, что это сидит где-то глубоко во мне, что меня не изменить. Больше я так не думаю. Если окружать себя заботой, находить приятное во всем – это делает жизнь полнее. Благодаря этому я довольна собой и больше ценю себя.

Я избавилась от мысли, которая преследовала меня все детство, – о том, что такую уродливую толстуху, как я, можно ценить только за какие-то достижения. Я поняла, что я хороший человек – сама по себе, какая есть. Мне больше не нужно сравнивать себя с какими-либо невидимыми стандартами. Я стала собой. Это заметили и окружающие – они начали делать мне комплименты, и новые представления о себе укрепились.

Я помню, как я начала над этим работать. Я вышла с сеанса психотерапии, на котором узнала о бланке предполагаемого удовольствия, и начала размышлять о том, сколько удовольствия от чего бы могла бы получить. Тогда я зашла в кофейню, села за столик и начала есть суп, и со мной заговорил какой-то мужчина. Оказалось, что он писатель, работал в госдепартаменте, писал речи для президента, а сюда приехал с циклом лекций. Это было невероятно!

Я начала прислушиваться – не только к людям с необычным жизненным опытом, но и ко всему. Сначала это был просто эксперимент: я хотела понять, смогу ли выйти за свои рамки и заставить эти техники работать. Но потом я с удивлением поняла, что могу не ждать лучшего будущего, а сфокусироваться на текущем моменте и получить удовольствие от чего угодно.

Без общения с мужчинами, близкого и не очень, я тоже не осталась. Оно обогатило мою жизнь, но уже некоторое время я не чувствую, что мне *нужен* мужчина. Иногда я *хочу* мужчин, но почувствовать себя продуктивной или счастливой могу и без них. Со многими другими сторонами жизни произошло то же самое. Многие занятия могут приносить мне удовольствие, но, если надо, проживу и без них. Мне не нужен мужчина, чтобы убедиться в том, что я привлекательна или я желанна. Думаю, эта уверенность растет во мне самой».

Начав использовать бланк предполагаемого удовольствия, вы заметите, что можете недолго испытывать счастье, если вы одни и занимаетесь чем-то интересным, но при этом по-прежнему считать, что долгое время наедине с собой неизбежно приведет к депрессии и одиночеству. Вы можете думать: «Рано или поздно я все равно свихнусь, если не заведу близких друзей». Конечно, мы существа социальные, и у близкой дружбы много преимуществ, но это все равно не значит, что вы непременно будете несчастны, долго оставаясь без компании. Есть два способа это доказать.

Один из способов понять, можете ли вы долго оставаться наедине с собой и при этом быть счастливым(-ой), – эксперимент. Проводите в одиночку все больше времени: час, день, выходные, затем – целую неделю, месяц или даже больше. Возможно, такая роскошь, как месяц наедине с собой, будет недоступна: работу никто не отменял. Но вы можете проводить без компании все вечера и выходные или поехать на несколько недель в «солный» отпуск. Главное, продолжайте заполнять бланки предполагаемого удовольствия и планировать творческие приятные занятия для себя! Продолжайте относиться к себе с любовью и состраданием – и вы будете получать все больше удовлетворения, проводя все больше времени наедине с собой.

Я неоднократно выполнял этот эксперимент сам, как и многие мои пациенты, – и изумился тому, что моя способность получать от себя удовольствие растет вместе с тем, как я нахожусь один. Чтобы быть счастливым без компании, нужно наладить отношения с собой, а это требует времени. Но, как только вы поймете, как это делается, вы заметите: дружить с собой все проще. Понимание того, что вы при необходимости можете безусловно принимать и любить себя, придает уверенности. А потом вы поймете, что можете *вообще* не испытывать одиночества.

Еще один способ доказать это себе – «Фантазия о необитаемом острове»⁸. Представьте, что вы – единственный человек, переживший кораблекрушение. На необитаемом острове, куда вы попали, комфортный климат, достаточно ягод, рыбы и другой еды, а на берег вынесло ящик с кухонной утварью. Как бы вы себя чувствовали, что бы делали? Возможно, сначала вы бы расстроились, сели на пляже и начали жалеть себя. Затем – почувствовали бы усталость после того, как соорудили себе ночлег. Можете представить эту картину, как строите хижину из палок и пальмовых веток? Сколько удовлетворения (от 0 до 99 %) вам это бы принесло? Не кажется, что это намного приятнее, чем просто сидеть на пляже и страдать?

А дальше? Пришло время ужина, вы голодны. Наверняка вам захочется поискать какие-нибудь ягоды. Вы идете изучать остров и видите озеро с кристально чистой водой и водопад, а в озере плавает рыба. Представили? Найдите палку и сделайте копье. Теперь возьмите его в руку. Вообразите это настолько живо, насколько возможно. Теперь попробуйте попасть копьем в рыбу. Промач! Снова. Опять промах! Тут не обойтись без практики и концентрации. Вот еще одна жирная рыба, она медленно плывет в воде. Видите? Ура! Вы ее поймали. Вот она, трепыхается на копье. А теперь разделайте ее! Сколько удовлетворения вам это принесло – от 0 до 99 %? Теперь несите рыбу и ягоды обратно в лагерь. Приготовьте ужин. Сначала нужно разжечь костер. Наберите веток и сложите их. Видите ветки? Они сложены для костра? Разведите огонь. От него идет приятное тепло. Положите рыбу на сковородку. Видите, как она жарится? Приготовьте ее и съешьте с ягодами. Вы чувствуете их вкус? Сколько удовольствия вы испытали – от 0 до 99 %. Думаю, эти занятия были сложными, но интересными.

Загвоздка вот в чем: большинство людей признают, что могут получать удовольствие, пока строят жилье, ищут еду и готовят, но утверждают, что через какое-то время – от одного до десяти дней – им станет скучно и одиноко. Когда это случится, у вас уже будут новые вызовы, новые проблемы, которые требуют решения. А как бы вы решили проблему скуки и одиночества на необитаемом острове? Наверняка нашли бы интересное занятие. Например, начали бы гулять или бегать: сначала по миле в день, потом больше и больше, вплоть до дистанции марафона. Или исследовали бы остров: начертили карту, выяснили, какие животные там обитают. Может, вы ходили бы купаться к озеру с водопадом, нашли спящий вулкан и забрались на него, начали практиковать йогу и медитацию или набрали бы камней и выложили ими на берегу огромное слово «ПОМОГИТЕ».

Так за чем же дело? Скука и одиночество не имеют ничего общего с отсутствием компании. Если хотите унывать и страдать – пожалуйста. Вместе с друзьями и родными, кстати, тоже можно. Но если вы хотите чувствовать полноту жизни – это вам тоже доступно. Практически любое удовольствие, которое вы получаете в компании, можно получить и наедине с собой. Настоящая проблема – именно в убеждении в том, что быть одному (или одной) – грустно, пусто или страшно. Думаю, вы заметите: это так же приятно, как проводить время с теми, кто вам дорог.

⁸ Проективную психотерапевтическую методику «Фантазия о необитаемом острове» изначально предложил доктор Арнольд Лазарус. Если вам интересно узнать о ней побольше, почитайте его работу о мультимодальной терапии (A. A. Lazarus, *The Practice of Multi-Modal Therapy* (New York: McGraw-Hill Book Company, 1981), pp. 103–127).

Глава 4

Подумайте о самооценке

Если в субботний вечер вы оказались дома одни, вы, возможно, терзаете себя, размышляя: «Ну я и неудачник(-ца). Даже вечер не с кем провести». Придя в ресторан или театр, вы продолжаете: «Зачем я здесь? Всем вокруг весело друг с другом, а я... Наверняка им кажется, что у меня крыша едет. Что со мной не так?» Скорее всего, вы даже не осознаете, что давите на себя: эти мысли уже вошли в привычку и кажутся вам правдой. Но, если вы хотите преодолеть одиночество, нужно научиться говорить с собой как с другом.

Но как это сделать? Помните «Фантазию о необитаемом острове»? Одним из самых известных отшельников был Робинзон Крузо. После кораблекрушения он считал себя «пустынником, изгнанным навсегда из мира людей», безнадежным, живущим на «острове отчаяния». Он чувствовал себя жалким, брошенным и подавленным, пока не решил выписать «худые» мысли, которые его расстраивали, и заменить их на более позитивные, «хорошие». Вот как это выглядело в книге⁹:

Худо	Хорошо
Я заброшен на унылый, необитаемый остров, и у меня нет никакой надежды спастись.	Но я остался в живых, хотя мог бы утонуть, как все мои спутники.
Я удален от всего человечества; я пустынник, изгнанный навсегда из мира людей.	Но я не умер с голоду и не погиб в этой пустыне.
Мне не с кем перемолвиться словом, некому ободрить и утешить меня.	Но я успел запастись всем необходимым для жизни и обеспечить себе пропитание до конца своих дней.

Это может показаться нелепым, но похожий метод, пример которого приводится в табл. 4.1, уже используют психиатры и психологи со всего мира. Он очень эффективен при депрессии, одиночестве и низкой самооценке. В верхнем поле журнала настроения вы описываете ситуацию, которая вас расстраивает. Например, вы расстроены, потому что вас раскритиковал друг или вы остались дома в выходной, а не пошли на свидание. Двадцатидевятилетний Бен, чей журнал настроения я привожу далее, был крайне подавлен: Кэти, с которой он встречался несколько месяцев, отклонила его предложение руки и сердца, сказав, что любит его, но пока не готова к браку. В поле «Чувства» Бен написал, что чувствует себя раздавленным, обиженным и безнадежным. Чтобы сделать предложение, ему потребовалось много смелости: он боялся оказаться «в ловушке» неудачных отношений. В прошлом Бен всегда прикидывался неприступным, а теперь роли сменились, и он сам оказался в ситуации, к которой не был готов.

Вернемся к журналу настроения. Описав расстроившую вас ситуацию и свои чувства, запишите в левой колонке свои негативные мысли. Они называются *автоматическими*, потому

⁹ Даниэль Дефо «Робинзон Крузо». Пер. К. Чуковского.

что приходят вам без осознанного решения или усилий с вашей стороны¹⁰. Как видите, Бен относился к себе крайне самокритично. Он думал: «Я не смогу без нее жить. Со мной, наверное, что-то не в порядке, все мои отношения летят коту под хвост. Наверняка она уйдет от меня к какому-нибудь придурку» – и т. д.

Таблица 4.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: Кэти «пока что» отклонила мое предложение, поэтому я разорвал отношения.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Обида	95	3. Ущербность	95	5. Подавленность	99
2. Фрустрация	95	4. Безнадежность	99	6.	
Автоматические мысли	Ошибки мышления		Рациональные ответы		
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.	Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.		
Я не смогу без нее жить.	Преувеличение		Отказ приносит разочарование. Мне обидно, и это нормально, но глупо говорить, что жизнь кончена!		
Со мной, наверное, что-то не в порядке, все мои отношения летят коту под хвост.	Персонализация; мышление «всё или ничего»		Возможно, Кэти боится серьезных отношений, а возможно, она мне не подходит. В любом случае это не значит, что со мной что-то не так или что все мои отношения пойдут «коту под хвост». Я заслуживаю уважения за то, что рискнул и предложил ей выйти за меня замуж!		

¹⁰ Автоматические мысли являются оценочными и не опираются на доказательства. – Прим. науч. ред.

Продолжение таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
Наверняка она уйдет от меня к какому-нибудь придурку.	Ошибка предсказания	Кто сказал, что она вообще от меня уйдет? Просто она сейчас не готова к браку. А если я действительно потеряю ее — надеюсь, она встретит хорошего человека, который ей подойдет.
Я не вынесу эту боль и не смогу нормально жить.	Преувеличение; мышление «всё или ничего»	Я смогу выдержать боль, даже если это неприятно. Я смогу жить, если я так решу.
Она никогда не любила меня по-настоящему. Она эгоистично использовала меня.	Чтение мыслей; мышление «всё или ничего»	Она привязана ко мне, даже если не готова к браку. Она исследует наши отношения, а не использует меня. Меня невозможно использовать, если я сам не позволю. Никто не заставляет меня поддерживать эти отношения.
Я полный неудачник.	Мышление «всё или ничего».	Это чушь! Я много в чем вполне успешен.
Я дурак. Лох. Я выкладывался по максимуму, а меня накололи.	Наклеивание ярлыков	Я не «дурак», а человек. Отказы? Это бывает.
Эта стерва заранее знала, что бросит меня, но все равно морочила мне голову.	Чтение мыслей; наклеивание ярлыков	Если она и «морочила мне голову», то это вызвано какими-то ее страхами и комплексами. Возможно, я ей нравлюсь, и она хочет посмотреть, станут ли ее чувства сильнее.
Если она меня бросила, то мои родители разочаруются во мне и подумают, что я неудачник.	Чтение мыслей	Скорее всего, родители меня все равно поддержат. У меня нет причин чувствовать себя униженным. Я не сделал ничего постыдного, а отказ не означает, что я «недостаточно хорош».
Проявлять заботу и доверять женщинам невыгодно. Им никогда нельзя доверять.	Сверхообщение	Неужели я хочу сказать, что <i>ни одни</i> отношения не сложатся только потому, что не сложились эти? Смешно.

Окончание таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
Будь я настоящим мужчиной, я бы покончил с собой и прекратил свое нелепое существование. Я просто слабак, избалованный мальчишка, тряпка и слюнтяй. Не дай бог Кэти это поймет!	Наклеивание ярлыков	Люди не делятся на «настоящих» и «тряпок». Я пережил серьезное разочарование и заслуживаю поддержки, а не обвинений.
Результат		
Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой, как вы себя чувствуете сейчас:		
☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше		

© Дэвид Бернс, 1984.

Важно понимать, какое огромное влияние негативные мысли могут оказывать на самочувствие. Еще важнее – видеть, что зачастую они совершенно нелогичны и искажены, хотя и кажутся убедительными, когда вам плохо. В табл. 4.2 перечислены десять видов искаженного мышления, которые вызывают депрессию, гнев и тревогу. Научитесь их распознавать: это ключ к пониманию вашего одиночества и низкой самооценки. И запомните: негативные чувства можно преодолеть, научившись думать о себе и своей жизни реалистичнее.

Скажем, пятая негативная мысль Бена – пример «поспешных выводов», пятого типа искажения из табл. 4.2. Он предполагает, что знает, почему Кэти отказала. Причиной этому может быть что угодно. Возможно, девушка просто не уверена в том, что любит его достаточно сильно, чтобы сделать такой серьезный шаг. Эта же мысль – пример мышления «всё или ничего»: Бен считает, что Кэти может либо любить его очень сильно, либо не любить вовсе. Это не имеет ничего общего с реальностью: люди могут испытывать друг к другу очень широкий спектр чувств, как положительных, так и отрицательных, и со временем они могут становиться то сильнее, то слабее. Любовь – не лампочка, которая либо горит, либо не горит.

Когда вы определите, какие искажения содержатся в вашей мысли, подберите ей реалистичную замену и запишите в правой колонке. Вы видите, как это помогло Бену иначе взглянуть на свой опыт, подумать о проблеме объективнее, проявить сострадание к себе, а не рвать себя на части. В этом суть здоровой самооценки: когда все складывается так, как хочется, все чувствуют себя хорошо, а вот когда что-то идет не по плану – у вас появляется наилучший шанс проявить к себе любовь и заботу.

Десять способов «распутать» мышление

Иногда, записав мысли, которые вас беспокоят, вы можете сразу почувствовать себя лучше, увидев, насколько они негативны. Так бывает не всегда: порой негативные мысли кажутся очень реалистичными. Многие пациенты, ощутив, что зашли в тупик, откладывают

свой список негативных мыслей, возвращаются к нему снова через несколько дней – и им становится лучше: они понимают, насколько бессмысленны эти убеждения.

Один мой коллега из Института когнитивно-поведенческой терапии при Медицинском центре Пресвитерианского университета Пенсильвании описал проблемы 27-летней Вирджинии, которую он лечил от депрессии. Девушка мучилась одиночеством и испытывала трудности в отношениях со своим парнем Ником. Как-то раз в районе полудня ей вздумалось позвонить ему на работу. Секретарь ответила, что Ник отошел примерно на час. Вирджиния обиделась, подумав: «Видимо, он меня избегает. Я никогда не заполучу мужчину». Такие мысли беспокоили ее каждый день. (Возможно, так бывает и с вами, когда вы чувствуете себя одиноко и неуверенно.) Вирджиния со своим терапевтом не смогли придумать убедительный рациональный довод, который бы ей помог, и обратились ко мне за советом.

Когда кажется, что вы в плену такой негативной мысли, бывает полезно ее записать и обвести, как на рис. 4.1. Каждая стрелочка здесь выражает стратегию, которая поможет вам справиться с этой мыслью. Если в вашем распоряжении будет несколько подходов, это повысит шансы что-то изменить и почувствовать себя лучше.

Таблица 4.2

Список когнитивных искажений¹¹

¹¹ Дэвид Бернс, адаптация из книги «Терапия настроения». (Для более подробной информации см. главу 3 «Терапии настроения» – «Каковы мысли, таковы и чувства».)

1. **Мышление «всё или ничего»:** вы видите ситуацию только в двух категориях вместо множества вариантов.
2. **Сверхобобщение:** вы делаете глобальные выводы на основании одной или нескольких ситуаций.
3. **Негативный фильтр:** вы останавливаете внимание на какой-либо одной негативной детали, вместо того чтобы оценивать ситуацию в целом.
4. **Обесценивание положительного:** вы считаете, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.
5. **Поспешные выводы:**
 - а) **чтение мыслей:** вы предполагаете, что люди плохо думают про вас, хотя тому нет убедительных доказательств;
 - б) **ошибка предсказания:** вы безосновательно предсказываете, что изменений не произойдет или все закончится плохо.
6. **Преувеличение и преуменьшение (так называемая катастрофизация):** вы сильно преувеличиваете или преуменьшаете важность чего-либо.
7. **Эмоциональное обоснование:** вы делаете умозаключения, исходя из ваших эмоций — «я чувствую себя идиотом, значит, я идиот.
8. **Тирания долженствования:** вы критикуете себя и других, используя слова типа «следует», «не следует», «должен», «обязан». Вы говорите себе, что «должны были» или «не должны были» что-то делать.
9. **Наклеивание ярлыков:** вы идентифицируете себя с вашими недостатками и ошибками. Вместо того чтобы разобраться в сути проблемы, вынести из нее урок или попробовать все исправить, вы говорите: «Я идиот, дурак, неудачник».
10. **Персонализация и вина:** вы вините себя в том, за что не были полностью ответственны (например, в болезни или разводе), или вините окружающих, обстоятельства или судьбу, не замечая, что ваше отношение или поведение тоже могли способствовать возникновению проблемы.

Первый метод – определить искажение в вашей мысли, используя табл. 4.2 как справочник. Когда вы увидите, насколько нелогична ваша мысль, станет намного проще побороть ее. В мысли Вирджинии, например, есть чтение мыслей: что она делает поспешные бездоказательные выводы о том, почему молодой человек ее избегает. Второе искажение – ошибка предсказания: Вирджиния предсказывает, что навечно останется одна, хотя не знает, расстанутся ли они с Ником: у нее нет магического шара, который предсказывает будущее. Третье искажение – наклеивание ярлыков: девушка думает, что мужчину надо «заполучить». Это превращает любовь в соревнование или в карточную игру и создает чувства депрессии и собственничества. Большинству мужчин интереснее, чтобы их не «заполучали», а любили. Четвертое искажение – эмоциональное обоснование: Вирджиния испытывает волнение и неуверенность в себе, поэтому считает, что в отношениях есть какая-то реальная проблема. Она чувствует себя отвергнутой, ревнует, обижается – и делает вывод, что ее предали. Такой образ мысли неверен в корне: ваши чувства – плоды ваших мыслей. Когда они искажены и далеки от реальности, вы чувствуете не то, что происходит на самом деле. Некоторые техники психотерапии основаны на идее о том, что ключ к психическому здоровью и эмоциональной зрелости – «связь» со своими чувствами, но это не всегда так. Конечно, важно осознавать, что вы чувствуете, но не менее важно – понимать, что они могут быть ненадежными советчиками.

Определив искажения в вашей негативной мысли, попробуйте подумать о ситуации более реалистично и с большим сочувствием к себе. Для этого подойдет техника двойных стандартов. Спросите себя: неужели вы бы сказали близкому человеку то же, что говорите себе? Неужели убеждали бы подругу: «У-у, да твой парень наверняка тебя избегает. Ты никогда не заполучишь мужчину»? Вряд ли: это жестоко и нелогично. Но разве жестокость и абсурд помогут *вам*? Суть здоровой самооценки – обращаться с собой так же, как с близкими.



Рис. 4.1. Десять способов победить негативные мысли

* Также эта техника известна как «суд над мыслью». — Прим. науч. ред.

Когда вы расстроены из-за какой-либо негативной мысли, полезно знать несколько способов помочь обнаружить ее несоответствие истине: неизвестно, какой подход кому поможет. Но, когда вы поймете, насколько саморазрушительна и нереалистична ваша негативная мысль, вы почувствуете себя намного лучше.

Третья техника с рис. 4.1 состоит в том, чтобы задать себе вопрос: «Каковы доказательства в пользу этой конкретной мысли?» Конечно, если проблема и вправду есть, с ней нужно честно и прямо разобраться, но иногда, когда вы не уверены в себе, страхи могут появляться безосновательно. Ваши негативные мысли только *кажутся* правдоподобными, потому что вы огорчены. Вирджиния должна спросить себя: есть ли какая-либо причина считать, что Ник ее избегает? Он злится на нее? Критикует, раздражается? У него пропал интерес к сексу? Он не отвечает на звонки и не перезванивает? Опаздывает или отменяет свидания в последний момент? Если так, то им обоим есть с чем разобраться. Если нет – опасения, скорее всего, бессмысленны.

Вирджиния может задать себе и другой вопрос: есть ли какие-либо убедительные доказательства того, что она «никогда не заполучит мужчину»? Она встречалась с мужчинами раньше? Очевидно, да. Она встречается с мужчиной сейчас? Очевидно, да. А значит, вряд ли это ее последний и единственный шанс построить хорошие отношения.

Полезна и техника альтернативных объяснений: вместо того чтобы делать печальные выводы о происходящем, составьте список возможных объяснений этого. Например, намного вероятнее, что Ник не избегает Вирджинии, а обедает, сидит на совещании или пошел по делам.

Пятая техника – метод опроса. Если у Вирджинии есть сомнения насчет чувств Ника и их отношений, скорее всего, стоит просто у него спросить об этом. Совет кажется очевидным и тривиальным, но на удивление много людей ходит вокруг да около, пытаясь прочесть чужие мысли и строя предположения о чужих чувствах. Вирджиния может спросить молодого человека, что ему больше всего нравится в ней и в их отношениях, а что – не нравится. Когда людям задают конкретные вопросы, им намного проще говорить честно и открыто. Может быть, Ник всем доволен. А если нет – в этом надо конструктивно разобраться, а не бесконечно переживать и заикливаться на том, как все плохо. По моему опыту, решать реальные проблемы куда легче, чем размышлять о воображаемых.

Шестая техника, упомянутая на рис. 4.1, – анализ преимуществ и недостатков. Спросите себя, как мысль или установка помогает вам и чем мешает. Иногда мы беспокоимся и заикливаемся на чем-то, потому что верим: наши страхи волшебным образом защитят нас. Вы наверняка знали студентов-отличников, которые постоянно жалуются на то, как они плохо подготовились. Они пророчат, что экзамен обернется катастрофой, которая разрушит их карьеру, хотя тому нет никаких доказательств. Потом они, как правило, сдают на отлично и начинают переживать насчет следующего экзамена. Знаете, почему они так делают? Потому что верят: если не волноваться, ничего не получится. Им кажется, что постоянный стресс и паника – плата за успех, что мир рухнет, если начать относиться ко всему позитивно и оптимистично.

В любви люди иногда попадают в ту же ловушку. Возможно, Вирджинии кажется: если постоянно думать, что Ник вот-вот ее бросит, это защитит ее и гарантирует ей его любовь. Люди, которые не верят в то, что их можно любить, часто отталкивают тех, кто рядом, своей неуверенностью, ревностью и подозрительностью. Это подливает масла в огонь, и они чувствуют себя еще более неуверенно. Если же, наоборот, исходить из того, что другие люди вас любят и уважают, эта установка тоже, очень вероятно, станет самосбывающимся пророчеством: ваши позитивные чувства к другим сделают вас еще привлекательнее и желаннее.

Таблица 4.3

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение, которое меня расстраивает: «Видимо, Ник меня избегает. Я никогда не заполучу мужчину».

Преимущества того, что я в это верю	Недостатки того, что я в это верю
1. Я не собираюсь расслабляться, чтобы потом не страдать.	1. Я подавлена и в отчаянии. 2. Я не уверена в себе и ревную. 3. У меня нет никаких свидетельств того, что Ник меня избегает, так что, возможно, я попусту расстраиваюсь.
35	65

Седьмая техника – поведенческий эксперимент (проверка гипотез). Иногда научная проверка ваших негативных установок – действенный способ их опровергнуть. Например, Вирджиния могла бы проверить свою установку «я никогда не заполучу мужчину», пофлиртовав с двадцатью интересными мужчинами за следующие две недели. Вполне вероятно, что многим из них понравится. Это могло бы поднять самооценку Вирджинии и доказать, что Ник – не единственный шанс на любовь, а мрачные ожидания – нереалистичны.

Восьмой подход – семантический метод. Иногда мир можно увидеть в другом свете, просто изменив формулировку. Пытаться *заполучить* мужчину – не лучший подход к отношениям. Лучше было бы думать о том, как *любить* Ника. Что он чувствует, чего хочет? Как она может дать ему почувствовать себя особенным? Заботиться о человеке – намного продуктивнее, чем постоянно бояться его потерять. Иногда одинокие люди «излучают» так много неуверенности и заикленности на себе, что отталкивают других, и в итоге все становится только хуже.

Девятый подход – техника «Что, если?». Вместо того чтобы пытаться опровергнуть негативную мысль, попробуйте спросить себя: «Что, если это правда? Что это может значить для меня? Почему меня это так расстраивает?» Запишите негативные мысли и фантазии, которые приходят в голову: они дадут вам важную подсказку о более глубоких страхах, об иррациональных установках, которые мешают вам сблизиться с другими людьми. Вирджиния записала: «Если он действительно меня избегает, значит, он меня отвергнет. Значит, я недостойна любви и всегда буду одна. Я буду несчастна, и жизнь лишится смысла».

В этих мыслях раскрывается несколько иррациональных убеждений о любви и браке, которые и создают проблемы для Вирджинии.

1. Конфликты и разногласия с дорогими людьми – опасны. Если в отношениях есть какая-либо проблема – им, скорее всего, конец.
2. Если Ник отвергнет меня, это будет только моей виной и докажет, что я вообще недостойна любви.
3. Если меня отвергнет один мужчина, значит, я буду вечно одна.
4. Жизнь без партнера не имеет смысла.

Трансформация таких убеждений помогает побороть более глубокие страхи, которые снижают вашу самооценку и мешают построить значимые отношения. Иногда помогает составить список преимуществ и недостатков своих установок. Вирджиния могла бы спросить себя: чем ей поможет убежденность в том, что все ее существование, ее будущее и возможность счастья зависят от Ника? А чем такая установка может навредить? Хочет ли Вирджиния давать Нику столько власти над ее самооценкой? Отношения легко разрушить, считая партнера чрез-

мерно важным для себя. И наоборот, если решить, что вы проживете и без него, вы расслабитесь, а отношения станут лучше.

Десятый подход – техника предполагаемого удовольствия – подразумевает работу с бланком предполагаемого удовольствия, который вы уже видели. Вместо того чтобы размышлять о том, какой ужасной была бы жизнь без Ника, Вирджинии нужно взять свою жизнь в свои руки и начать заниматься чем-нибудь продуктивным. Это напомнит о том, что бойфренд – не единственный источник счастья и удовлетворения. Если чувствовать себя жалкой и опустошенной наедине с собой, вряд ли отношения надолго добавят уверенности и счастья. Но как только Вирджиния поймет, что может сама делать свою жизнь полной удовлетворения и смысла, когда она одна, она станет лучше относиться к себе – и сможет больше дать Нику.

Многие одинокие люди боятся остаться без компании: куда бы они ни пошли, им становится неловко и некомфортно. Возможно, и вам не хочется планировать творческие и приятные занятия, например поход в ресторан, в кино или в оперу, потому что вам кажется: люди будут смотреть свысока, если увидят, что вы одни. Такая установка отдаст вашу жизнь на откуп другим и ограничивает вашу свободу. Предположим, вы пришли в ресторан одни, и вам некомфортно. Возможно, вы скажете себе: «Я здесь не к месту. Я всех смущаю». Заполните журнал настроения прямо за столом: попросите у официанта ручку, запишите свои негативные мысли на салфетке. Затем замените их более позитивными и рациональными: «Я имею право быть здесь так же, как все остальные. Вряд ли люди вокруг сильно озабочены тем, здесь ли я». Возможно, эта идея вас напугает: «Люди могут заинтересоваться тем, что я пишу, и подумать, что я псих!» Запишите и эту негативную мысль, найдите в ней искажения (это чтение мыслей – вы предполагаете, что знаете, о чем думают люди, и ошибка предсказания – вы предполагаете, что, подумав кто о вас плохо, случится что-то страшное. Возможно, вы фантазируете о том, что если кто-то увидит вас в одиночку в ресторане, то слухи расползутся по городу и вскоре все будут вас сторониться). Как бы вы опровергли все эти мысли?

Как победить страх одиночества

Техника «Самый сильный страх» – еще один мощный способ преодолеть страх делать что-либо в одиночку. Запишите воображаемый диалог, в котором к вам подходит незнакомец и говорит все, что, по вашему мнению, могут думать о вас окружающие. На самом деле никто бы не наговорил вам таких гадостей, но, записав эти критические замечания и ответив на них, вы увидите, насколько они иррациональны и нелепы.

Как-то я проводил сеанс терапии с женщиной по имени Сара. Она пошла одна в кино, но почувствовала себя белой вороной, увидев, что вокруг нее – одни парочки. В следующем диалоге она сыграла роль грубого незнакомца, насмехающегося над ней за то, что она пришла без мужчины, а я – роль ее самой. Вот какой вышел разговор:

САРА (*в роли грубого незнакомца*). Вы тут одна. Значит, никто не хочет быть с вами.

ДЭВИД (*в роли Сары*). Я пришла с собой. Я так сама решила. Мне нравится.

САРА (*в роли грубого незнакомца*). А все пришли парами. Неужели вас все устраивает? В конце концов, этот мир создан для пар!

ДЭВИД (*в роли Сары*). Почему меня должно что-то не устраивать? Да, кто-то пришел в кино с партнером или семьей, а кто-то – и сам по себе. А мир – для людей, а не для пар, я так считаю.

САРА (*в роли грубого незнакомца*). Но люди могут подумать, что у вас нет близких.

ДЭВИД (*в роли Сары*). На самом деле у меня сейчас и правда ни с кем нет близких отношений. Это что, плохо?

САРА (*в роли грубого незнакомца*). Значит, у вас нет настоящих друзей, вы наверняка постоянно одна.

ДЭВИД (*в роли Сары*). Так а что в этом плохого-то?

САРА (*в роли грубого незнакомца*). Может, вы чокнутая, и вам нравится быть одной, но вы должны понимать, что всем из-за вас неприятно. Им достаточно взглянуть на вас, чтобы подумать: «Что это она здесь делает одна? Наверное, ненормальная!»

ДЭВИД (*в роли Сары*). Ну, если им настолько неприятно, пусть ищут кинотеатр, куда пускают только парами. А если пришли в обычный, придется мириться с тем, что здесь бывают и одинокие люди. Почему вам неудобно, что я сижу тут одна? Вы что, боитесь, что мое одиночество заразно? Может, вы боитесь быть одни?

Этот диалог помог Саре понять, насколько бессмысленно беспокоиться о том, что подумают люди, увидев ее одну. Подчеркну: если вы хотите изменить ваши мысли и чувства, важно именно *записать* такой диалог. Увидев ваши страхи и самокритику на бумаге, вы поймете, насколько они жестоки и абсурдны. Это поможет вам изменить установки и стать терпимее к себе.

Как развить более здоровые установки

Чтобы преодолеть страх одиночества, часто приходится менять систему ценностей. Многие говорят себе: «Я не смогу почувствовать себя счастливым(-ой) и реализовавшимся (-ейся), если у меня не будет любовных отношений с человеком, которому я дорог(а)». Один мой пациент, Брет, после развода чувствовал себя отчаянно одиноким и жалким. Он ходил по барам и каждый вечер увязывался за женщинами, абсолютно убежденный в том, что не найдет счастья без партнерши. Этот подход не приносил ему успеха: женщины, чувствуя его зависимость и отчаяние, отшивали или избегали его. Я пытался убедить Брета прекратить «охоту» и заполнить бланк предполагаемого удовольствия, чтобы посмотреть, может ли он научиться быть счастливым, занимаясь чем-либо самостоятельно. Брет упорно отказывался и настаивал на том, что не почувствует себя ценным и счастливым без женщины. Он сказал, что вера в это делает его более человечным и привлекательным и что он не прекратит гоняться за женщинами, каким бы жалким он себя не ощущал.

Один из лучших способов изменить иррациональную установку – провести анализ преимуществ и недостатков, как в табл. 4.4. Спросите себя, чем убеждение вам помогает и чем вредит. Если вы верите, что не сможете быть счастливым, не имея партнера, составьте список преимуществ и недостатков веры в это. Так вам удастся увидеть, что минусы такого мышления перевешивают плюсы, пересмотреть убеждение и заменить его более конструктивным.

Таблица 4.4

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение: «Я могу быть по-настоящему счастливым и реализовавшимся только с любящим партнером, который обо мне заботится».

Преимущества того, что я в это верю	Недостатки того, что я в это верю
1. Эта установка заставляет меня усердно работать над поиском партнера. 2. Когда я найду кого-то, я почувствую себя счастливым и ценным.	1. Когда у меня нет партнера, я чувствую себя опустошенным и подавленным. 2. Я позволяю другим людям распоряжаться моей самооценкой. Мной легко манипулировать, потому что я так боюсь отказов. 3. Возможно, я отталкиваю женщин своей навязчивостью и зависимостью. Они понимают, что я не уважаю себя.
40	60

Пересмотренное убеждение Брета: «Я могу мечтать о любовных отношениях с женщиной, которая мне дорога, но это не жизненно важная потребность вроде кислорода. Пока я не нашел пары, можно счастливо жить самостоятельно».

Выполняя это упражнение, помните: не нужно составлять список преимуществ и недостатков *обладания* любимым человеком. Составьте список плюсов и минусов *вашей убежденности* в том, что счастье возможно только в паре. Никто не отрицает: любовь и отношения могут обогатить жизнь. Но, гонясь за ними, чтобы заполнить пустоту и отчаяние, вы загоняете себя в ловушку: ваша самооценка зависит от других людей.

Выполнив этот анализ, Брет с удивлением обнаружил, что недостатки его убеждений значительно перевешивают преимущества. Больше всего его впечатлило осознание того, что он позволяет женщинам собой манипулировать, боясь отказа. Он оплатил долги бывшей жены, часто дарил дорогие подарки женщинам, с которыми ходил на свидания, но вместо того, чтобы ценить его щедрость, они становились все требовательнее – и в итоге отвергали его.

Брет решил изменить свой подход и думать о любовных отношениях не как о потребности, подобной кислороду, а как о важной личной цели. Он перестал ходить по барам один, стал выбираться с друзьями на охоту и рыбалку, играть в волейбол. И это приносило куда больше удовольствия!

Возможно, вы все еще сопротивляетесь идее о том, что в одиночку бывает приятно. Возможно, вы думаете: «Но разве это не прописная истина – что людям *нужна* любовь? Разве не эгоистично считать, что человек может быть счастлив сам по себе? Разве это нормально?»

У меня был еще один пациент, одинокий мужчина 34 лет по имени Джордж. Он тоже «охотился» за женщинами по клубам и барам, что делало его несчастным, а потом освоил технику предполагаемого удовольствия – и с удивлением заметил, что в Художественном музее Филадельфии ему по-настоящему понравилось и в одиночку. Когда я заметил, что это опровергает убежденность Джорджа в том, что ему «нужна» любовь и что в одиночестве он обречен быть несчастным, он разозлился и стал настаивать на том, что «одному быть ненормально». Я предложил Джорджу составить список преимуществ и недостатков веры в это, как в табл. 4.5. Сравнение плюсов и минусов установки помогло ему увидеть, что она иррациональна и деструктивна, какой бы чудесной, идеалистичной и полезной ни казалась. Пересмотренное убеждение показало, что время наедине с собой ничуть не хуже времени с другими, и помогло Джорджу начать жить активнее.

Таблица 4.5

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение: «Быть одному – ненормально».

Преимущества того, что я в это верю	Недостатки того, что я в это верю
1. Я прилагаю больше усилий, чтобы с кем-нибудь познакомиться. 2. Когда я найду женщину, я испытаю облегчение.	1. Мне плохо, когда я один. 2. Я не уверен в себе. Я в отчаянии. Это отпугивает женщин. 3. Я считаю себя ничтожным неудачником. 4. Я не могу относиться к жизни хорошо, пока кого-нибудь не встречу. Пока я один, я не экспериментирую и не пробую новое, а только жалею себя и чувствую, что я в ловушке одиночества. 5. Когда я с кем-то встречаюсь, я так беспокоюсь, что меня отвергнут, что боюсь выражать свои чувства. Такая неуверенность в себе может отталкивать людей.
20	80

Пересмотренное убеждение Джорджа: «Отношения с другими людьми могут быть источником роста и обмена, но наедине с собой тоже можно получить здоровый и приятный опыт».

Некоторые люди боятся обнаружить, что им на самом деле не нужен партнер, чтобы чувствовать себя счастливыми и полноценными. Им кажется, что тогда они потеряют мотивацию сближаться с другими, превратятся в отшельников. Это беспокойство иррационально: хотеть чего-либо возможно и без невротичной «нужды» в этом. Мало кто согласится с тем, что игра в теннис – жизненно важная потребность. Если теннисные корты вдруг исчезнут с лица земли, большинство теннисистов займутся другими, не менее интересными видами спорта и продолжат жить продуктивно и счастливо. Это говорит о том, что без тенниса можно обойтись, но люди тем не менее его любят.

С отношениями то же самое. Когда вы поймете, что у вас нет потребности в других людях, потому что вы и сами можете быть счастливым(-ой) и реализованным(-ой), вы все равно будете чувствовать, что отношения могут быть потрясающим источником радости и удовлетворения. Если вы найдете, с кем разделить жизнь, это даст вам уникальную возможность расти. И таких возможностей будет не меньше, а больше.

Некоторые люди любят и ценят время наедине с собой, но стыдятся этого: наша культура уделяет столько внимания радостям любви и близости, что люди, которым хорошо одним, кажутся нам ненормальными. Одну мою пациентку, Полу, беспокоило то, что больше всего на свете ей нравилось искусство. Она могла полностью погружаться в рисование, часами ходить

по музеям и галереям, изучая работы великих мастеров, – и была счастлива. Пола активно встречалась с молодыми людьми, у нее было много хороших друзей, но иногда она предпочитала бывать одна – и испытывала от этого чувство вины.

Полу беспокоило, что ее подруги, казалось, слишком много думали о мужчинах и не понимали, почему она столько времени проводит без компании. Одна из подруг даже сказала, что получать удовольствие от одиночества – ненормально, что так недолго превратиться в затворницу. Пола обратилась к психотерапевту, чтобы понять, действительно ли с ней что-то не в порядке.

Чтобы помочь Поле преодолеть этот страх, я предложил ей написать небольшое эссе под названием «Как важно быть одной». Любопытно, что за несколько недель, пока девушка писала это эссе, она обручилась с прекрасным мужчиной и вскоре после этого они поженились.

Как важно быть одной (это не то же самое, что быть одинокой!)

Мне было бы одиноко, если бы я не знала, как быть одной: поддерживать связь с собой, выяснять, что мне нравится, а что не нравится, изучать и любить себя.

Этому важно учиться: именно это делает меня счастливой. Не узнав себя и не умея получать от себя удовольствие, я не смогу подружиться с другими людьми. Если я собой довольна – я останусь собой в любой ситуации.

Раньше я беспокоилась о том, что мне следует делать, о том, хорошо ли складываются обстоятельства. У меня было мало времени на себя. Я пыталась быть одновременно несколькими людьми: той, кем «должна была» быть, чьим-то идеалом (человеком, который, по моим догадкам, должен бы понравиться определенному человеку) и моим собственным идеалом (той, кем хочу быть сама). Вместо того чтобы иногда угождать хотя бы половине окружающих, я вводила их в заблуждение. Я подавляла себя, чувствовала себя раком-отшельником, который живет в чужой раковине, чтобы защитить свою тонкую шкурку. Я постоянно беспокоилась: вдруг люди узнают, какая я на самом деле, и это им не понравится?

Даже тогда я проводила время наедине с собой, но редко получала от этого удовольствие. Я говорила себе: «Быть одной и радоваться этому – эгоистично, неправильно, ты должна этого стыдиться». Да, хотеть быть одной – эгоистично, но в эгоизме нет ничего плохого, если никому не вредить. Но кому я могу навредить, если я одна. Я могу простить себя. Пойти в музей и простоять перед одной картиной 15 минут или пропустить целый зал. Или остаться дома, почитать книгу, принять ванну и сделать педикюр. Или вообще ничего не делать. Все это время я изучаю, что мне нравится, узнаю, кто я и как приятно со мной проводить время. Я могу себя с этим поздравить.

Это не означает, что быть одной – лучше или что другие люди неважны. Я ценю их мнение, время, которое провожу с ними, признаю, что они уникальные и особенные. Но, занимаясь чем-либо с другими, я тоже создаю свое удовольствие. Удовлетворение от мысли, что я могу порадовать кого-то еще, никогда не больше удовлетворения от мысли, что я могу порадовать себя сама. Я провожу время с другими не для того, чтобы получить больше радости: это дарит нам всем другую радость.

Я способна делать приятное себе, и эту способность невозможно утратить – разве что время от времени заменять чем-то еще. Я сама себе ценитель, критик, этический и моральный кодекс. Я совместима сама с собой.

Утверждения Пола показывают, как зарождалась ее уверенность в самодостаточности. Остановись ее рост на этом – и она могла бы стать нарциссичной и эгоцентричной. Но ваша вера в себя – только первый шаг к доверию и контакту с другими людьми. Нравиться себе и принимать себя –

не симптом заболевания, а признак здоровья. Радость, идущая изнутри, делает нас не менее, а более открытыми любви и близости¹².

¹² Если вы хотите узнать больше о том, как использовать техники КПТ для преодоления одиночества и повышения самооценки, можете прочитать приложение «Как преодолеть комплекс неполноценности».

Часть III

Как выстраивать связи

Глава 5

Как быть неотразимыми

Большинство одиноких людей больше всего на свете хотят научиться секретам общения с другими людьми. Возможно, вам кажется, что для счастья и полноты жизни вам нужны лишь отношения с тем, кому вы дороги. Повторюсь, ничто не может быть дальше от истины. Если вы все еще считаете, что счастливым вас сделает кто-то другой, у вас едва ли получится применять техники, описанные в следующих главах. А если научиться любить себя, то общаться с другими людьми вам станет намного проще.

Выглядите привлекательно. Первое, что вам нужно сделать, если вы хотите больше свиданий, – постараться хорошо выглядеть. Многие застенчивые и одинокие люди одеваются однообразно и неинтересно. Это большая ошибка: так вы проецируете неуверенность в себе и низкую самооценку. Если вы красиво одеты, это сообщает окружающим: «Я желанный(-ая). Я сексуальный(-ая). Я себе нравлюсь и тебе понравлюсь тоже». Полдела сделано!

Во вступлении я рассказывал об Уильяме, который помог мне преодолеть одиночество и робость. Одним из главных его принципов было всегда выглядеть на все сто. Он вежливо заметил, что моя мятая рубашка, грязные джинсы, потертые черные туфли, белые носки и дешевая стрижка не особенно нравятся. Он отвел меня в магазин модной мужской одежды, помог выбрать несколько дорогих брюк и подходящую шелковую рубашку, заставил купить какие-то изящные итальянские туфли, ремень, носки подходящего цвета, солнечные очки, как у голливудского актера... Мне такой наряд казался нелепым, но Уильям настаивал: женщинам нравятся мужчины, одетые с иголочки, носить красивую одежду и уметь ее сочетать – очень важно. В конце концов он отвел меня в салон, где я заплатил \$15 за стрижку. В 60-е годы это было дорого!

Выйдя на улицу в таком виде, я чувствовал себя просто смешно. Мне казалось, что на мне нелепый костюм Дональда Дака. Но потом... Я шел по торговому центру и заметил, что на меня смотрит симпатичная девушка – впервые в моей жизни! Мне даже показалось, что я вижу в ее глазах некое желание. Меня как громом ударило.

Если вам сложно добиться внимания противоположного пола, возможно, вам тоже следует повнимательнее присмотреться к своей одежде. Возможно, по ней видно, как вы отчаялись. Перемены во внешнем виде могут серьезно повлиять на то, как вас воспринимают – и как вы воспринимаете себя.

Мужчины могут узнать, какая одежда нравится женщинам, из журналов. Обычно в них рекламируют дорогую одежду, но по картинкам вы поймете, что сейчас в моде. В магазинах наверняка найдется похожее, но подешевле. Присмотритесь к мужчинам вокруг: что носят те, кем восхищаются женщины? Если вы оденетесь так же, вы удивитесь, сколько внимания получите!

Конечно, не обязательно всем носить одно и то же. Привлекательность – дело тонкое. Высокой женщине подойдет одно платье, маленькой – другое. Важно экспериментировать со стилем и цветом, искать то, что подчеркнет именно ваши достоинства, а не слепо следовать моде.

Если у вас нет чувства и стиля, постарайтесь перенять его у других. Пойдите в лучший торговый центр, зайдите в бутики модной одежды. Посмотрите, какие стили популярны в этом

сезоне. Найдите продавца, одетого с иголки, и попросите его подобрать для вас что-то сексуальное. Спросите у друга, что вам пойдет. Кстати, женщины *обожают* давать мужчинам такие советы, и обычно их комментарии попадают в цель. Я заметил, что, когда выбираю одежду один, часто прислушиваюсь к покупательницам вокруг.

Мужчины могут сопротивляться этим идеям, думая: «Я не должен опускаться до нелепых тряпок», «Я не такой броский человек, я серьезный и искренний, не хочу "косить" под голливудских актеров», «Женщины должны любить меня таким, какой я есть, я в эти игры не играю...»

Беда в том, что такие убеждения обычно порождены не искренностью, а неуверенностью в себе. Они звучат иррационально и эгоцентрично. Если вы – мужчина, подумайте: вы ведь находите намного более сексуальными и привлекательными женщин, которые следят за собой? Представьте любовницу своей мечты. Как она выглядит? Как она одета? Наверняка она хороша собой, на ней что-нибудь очень привлекательное, подчеркивающее фигуру. Так вот, женщин все это привлекает не меньше. Если вы будете лучше выглядеть, вы будете больше им нравиться. Парадоксально, но даже небольшая доля нарциссизма может расцениваться как внимание к окружающим. Они видят: вы задумались о том, что им нравится, а не просто эгоистично и упорно настаиваете на своем.

С женщинами то же. Не бойтесь носить броскую, сексуальную одежду. Походите по бутикам, почитайте модные журналы. Проявите оригинальность. Выйдите за пределы вашей обычной роли и образа. Постарайтесь избавиться от идеи, что вы – только домохозяйка, секретарь, студентка, врач, учительница, художница. Ваша личность многогранна, а ярлыки только сковывают вас. Когда вы увидите какой-нибудь необычный и интересный наряд, не говорите: «Ой, это не для меня». Нет какого-то *одного* «я», а «оборонительная позиция» ограничивает и лишает привлекательности.

Эксперименты с образами и одеждой позволят вам взглянуть на себя шире, раскрыть свой потенциал, расширить свои возможности, обогатить жизнь и углубить отношения с другими.

Одежда – всегда своего рода форма. Она выражает какое-то послание, позволяет играть ту или иную роль. Возможно, вы полагаете, что вас не одобряют или посмеются, если не одеваться и не вести себя так, как от вас ожидают другие, а примерить что-нибудь необычное, например сексуальное платье в обтяжку с глубоким вырезом. Это не так. Рискнув открыть новые измерения своей личности, позволив себе немного дикости и безрассудства (или, наоборот, нежности и романтики), вы, как правило, получите больше позитивной реакции от других: люди будут заинтригованы. Выходит, вы не беззащитная жертва, а разносторонняя личность. К вам нужно относиться с уважением и достоинством. Это поднимет вашу самооценку. Вы испытаете восторг, когда поймете, что ваши страхи и зажимы – лишь плод воображения. Скалолазами часто становятся люди, которые боятся высоты: иначе они не получали бы столь сильного восторга от ее преодоления.

Чувства неуверенности и собственной неполноценности основываются на иллюзии, что вы не так желанны и ценны, как другие люди. Подходя к одежде творчески, вы можете заменить старую деструктивную иллюзию новой – безопасной, творческой, игривой – и намного более здоровой. Это принесет вам куда больше веселья.

Имейте в виду: есть и множество людей, не следящих за модой и внешностью, у которых чудесные, полные любви отношения с другими. Самооценка и способность заботиться, безусловно, намного важнее того, как вы выглядите. Если вам легко строить позитивные, радующие отношения, нет никаких причин полагать, что вам нужно иначе выглядеть. Но если вам сложно привлекать людей – как это было в моем случае в течение столь долгих лет, – возможно, стоит кое-что изменить, чтобы не терять ценные возможности близости и любви. Внимание

к своей внешности может быть важной частью такого решения: приятный вид – еще и способ проявить уважение к себе и окружающим.

Думайте привлекательно. Важно не только выбирать хорошую одежду, но и хорошо думать о себе. Многие исследования психиатров и психологов показывают: сообщения, которые люди транслируют самим себе, влияют на то, как они себя чувствуют и ведут. Если вы убедите себя, что вы сексуальны и желанны, это может повлиять и на остальных.

Спортсмены и продавцы называют это психологической подготовкой. Когда дело доходит до свиданий, это очень важно! Впервые мне об этом рассказала одна эскортница, которую я лечил от депрессии: это состояние мешало ей чувствовать себя привлекательной. Она заметила, что это можно преодолеть, если включить любимую пластинку и начать медленно одеваться под музыку перед зеркалом, повторяя себе: «Только посмотри на эту прекрасную грудь. Такая роскошная! А лицо, а улыбка? Ты неотразима!» Сначала женщина не могла поверить в эти слова, потому что чувствовала себя невзрачной и толстой. Но она продолжала говорить их себе – и, пока одевалась, почувствовала себя лучше. Выйдя из дома, она выглядела и чувствовала себя прекрасно: по ее выражению, она излучала «сияние сексуальности», пока шла по улице или заходила в бар, чувствовала, что взгляды всех мужчин прикованы к ней, что все ее хотят.

Сначала я был несколько шокирован ее откровением, но, подумав, понял, что она открыла для себя фундаментальную истину: слова, с которыми мы обращаемся к самим себе, тесно связаны с тем, насколько привлекательными мы себя чувствуем и как показываем это другим. Пациентка призналась: она понимает, что многие мои читатели и пациенты не одобряют ее образ жизни, но все равно надеется, что я поделюсь этой информацией с одинокими людьми, потому что это может им помочь. Гордиться собой – нормально. Похвалите свою фигуру, свой характер. Откажитесь от мысли о том, что вы недостаточно хороши. Помните, что любовь к себе – лишь первый шаг к любви к кому-то еще.

Некоторые люди очень боятся одеваться привлекательно или выглядеть сексуально. Причин этому две. Первая – низкая самооценка. Если вы считаете себя неудачником или неудачницей, вам может казаться естественным одеваться просто и неброско. Тревожность тоже снизится: если вы держитесь в тени, окружающие вас не замечают, и вам не придется сражаться за партнера. Держа низкую планку, вы избегаете необходимости бояться отказа.

Вторая причина – это страх сексуальности. Многим с детства внушали, что секс – это грязно и плохо. Людям, выросшим в консервативной среде, кажется, что гордиться своим телом и внешностью – признак распушенности, поэтому они и подавляют свою чувственность и творческую энергию.

Один из способов преодолеть эти блоки – выписать свои негативные мысли о сексуальности и привлекательности, как одна молодая пациентка, чей журнал настроения я привел в табл. 5.1. В нем явно бросаются в глаза ее низкая самооценка, страх отказа и стыд за свое тело. Возражение своим негативным мыслям помогло ей развить чувство гордости собой и начать одеваться привлекательнее. Это был лишь один из ее шагов к здоровой самооценке, но важный. Вскоре она начала регулярно встречаться с молодым человеком и вышла замуж.

Эти предложения, как и все остальные в книге, необходимо воплощать, руководствуясь здравым смыслом. В табл. 5.1 видно, что одним из блоков девушки было оставлять верхнюю пуговицу блузки расстегнутой. Безусловно, расстегнув одну или две пуговицы, вы будете выглядеть расслабленнее и дружелюбнее, но, расстегнув три или четыре, можете привлечь больше внимания, чем вам бы хотелось. Повторюсь, если сомневаетесь – спросите друзей, чья внешность вызывает у вас восторг.

Проблема может быть и другой: человек не стыдится своей привлекательной внешности, а просто убежден, что недостаточно красив для отношений. Такие люди говорят: «Я урод» или «Во мне ничего особенного. Достойный человек мной не заинтересуется». Действительно,

людям с исключительной внешностью проще добиваться свиданий, а тем, кто выглядит как все, поначалу, возможно, придется постараться, чтобы познакомиться с кем-нибудь. Но важно понимать: внешность сама по себе ничего не гарантирует. Среди моих пациентов было множество красавцев и красавиц, умных и успешных, но тем не менее им было ужасно одиноко, и они с трудом сближались с людьми – потому что плохо относились к себе. Бывали в моем кабинете и те, кто совсем не соответствовал общепринятым стандартам привлекательности, – но они хорошо относились к себе и не испытывали сложностей в отношениях.

Если вы мне не верите, немедленно проведите исследование сами. Посмотрите на множество пар различных возрастов, которые гуляют по улице, сидят в кино, едят в ресторанах и т. д. Оцените по шкале от 0 до 10, насколько каждый из партнеров привлекателен. Составьте рейтинг мужчины и женщины в каждой из пар. Думаю, вы заметите: люди в парах бывают и красивые, и не очень. Иногда оба партнера очень привлекательны, а иногда красавец, которого вы бы оценили на 9 или 10 баллов, идет под ручку с женщиной, которой вы бы дали не больше 6 (или наоборот). Этот эксперимент напугает вас о двух старых, но очень важных принципах: красота – в глазах смотрящего, а для отношений нужна не только внешность.

Таблица 5.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: страх одеваться более сексуально и броско.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	90	3. Стыд	90	5.	
2. Вина	90	4.		6.	
Автоматические мысли Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Ошибки мышления Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Рациональные ответы Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Я не могу выглядеть как сексуально активная. Меня будут презирать или попытаются изнасиловать.		1. Ошибка предсказания; эмоциональное обоснование		1. Разве не все люди сексуально активны?	
2. Я не должна оставлять верхнюю пуговицу расстегнутой. Я должна носить одежду, которая скрывает фигуру.		2. Тирания долженствования		2. Почему не должна? Мне так нравится. Выглядит лучше. С чего мне прятать свое тело?	
3. Я считаю, что мое тело слишком привлекательное.		3. Обесценивание положительного		3. Мое тело хорошо развито, и я могу этим гордиться. И вообще, как это — «слишком привлекательное»?	
4. Мне кажется, мое тело намного лучше, чем характер.		4. Эмоциональное обоснование		4. И чем же? В моем ха- рактере много хоро- шего. Я дружелюбная и заботливая. Я заслу- живаю того, чтобы себе нравиться.	
5. Я отвратительный человек.		5. Наклеивание ярлыков		5. Это бред. Я бы не сказала такого никому, кто мне дорог, и мне не нужно быть такой жестокой по отношению к себе.	
6. У меня не должно быть сексуальных фантазий, если нет парня.		6. Тирания долженствования		6. Иметь сексуальные фантазии о ком угодно — совершенно нормально. Мои мысли — мое личное дело, я свободна в фантазиях. В конце концов, люди не могут читать мои мысли.	
7. Я могу понравиться кому-то только физически.		7. Чтение мыслей		7. Физическая привлекательность — лишь одна, но важная	

Итак, что же на самом деле необходимо, чтобы вами заинтересовались? Я заметил, что многие застенчивые и одинокие люди не вполне представляют, чего ищут представители противоположного пола. Один мой пациент, 27-летний Брэд, был убежден, что желанный мужчина обладает списком качеств: «популярный», «добытчик», «харизматичный», «доминантный», «спортивный», «мачо». Сам он не соответствовал ни одной из этих характеристик – был уверен, что никогда не будет пользоваться успехом у женщин.

Я предложил ему опросить нескольких женщин и попросить каждую составить список из пяти самых привлекательных и самых непривлекательных мужских качеств в мужчине. Результаты опроса приведены в табл. 5.2. Как вы видите, некоторые качества, которые он считал абсолютно необходимыми для того, чтобы быть сексуальным, оказались в списке нежелательных характеристик. А многие из сильных сторон Брэда – надежность, заботливость, умение веселиться, юмор и чувствительность – оказались в списке самых желанных качеств. Такой результат не уникален. Если сомневаетесь, проведите опрос сами. Можно расспросить подруг или незнакомых женщин на улице. Скажите им, что участвуете в психологическом исследовании. Я уверен: вы узнаете, что женщин в основном привлекают забота, преданность и здоровая самооценка.

Таблица 5.2

	Пять наиболее привлекательных мужских качеств	Пять наименее привлекательных мужских качеств
Энни	1. Надежность 2. Участливость и теплота 3. Чувство юмора 4. Привлекательность 5. Честность	1. Склонность использовать девушку 2. Сарказм 3. Грубость 4. Агрессивность в сексе 5. Эгоцентризм, «мачизм»
Элисон (на улице)	1. Чувствительность 2. Чувство юмора 3. Порядочность 4. Естественность 5. Без чрезмерных амбиций	1. «Мачизм» 2. Бесцеремонность
Сэнди	1. Красивые глаза и руки 2. Честность 3. Открытость 4. Чувствительность 5. Теплота	1. Стереотипные ожидания от женщин 2. Перекачанность 3. Эгоцентризм
Пэт	1. Теплота 2. Чувствительность 3. Чувство юмора 4. Самооценка 5. Ум	1. Непорядочность 2. Эгоцентризм

Некоторые стеснительные и одинокие люди не уверены в своей внешности. Возможно, вас беспокоит какой-нибудь аспект своего тела, например прыщи, кривой нос, маленькая грудь или большие бедра, и вы делаете вывод, что безнадежно ущербны и нежеланны. Зачастую эта одержимость – просто прикрытие для страха сближения.

Когда-то я лечил студента по имени Рэй, который боялся общаться с женщинами. Он был убежден: первое, что они в нем замечают, – кривые зубы. Зубы и в самом деле когда-то были неровными. Выправили их еще в детстве, но Рэю казалось, что они все равно не выглядят на все сто. Я не заметил ничего страшного, попытался убедить Рэя, что он хорошо выглядит, что у него прекрасная улыбка, но он отмахивался: мои слова казались ему дежурной вежливостью.

Я предложил Рэю проверить его правоту, попросив нескольких друзей, парней и девушек, сказать, что им нравится и не нравится в его внешности. Он согласился записать все ответы. Попросив назвать как недостатки, так и преимущества, он получал гарантию того, что кто-нибудь вспомнил бы о зубах, бросайся они в глаза. Рэй был поражен: их не прокомментировал ни один! Некоторые говорили, что ему не помешала бы более стильная прическа и более нарядная одежда. Некоторые отмечали его высокий рост, мускулы, симпатичное лицо и теп-

лую приятную улыбку. Эти ответы помогли ему понять: кривые зубы ни при чем. Мы смогли подойти к истинной проблеме – низкой самооценке и страху отказа.

Вы можете возражать, искренне полагая, что какая-то черта делает вас менее привлекательными и желанными. Один молодой пациент, Терри, сказал мне, что он коротышка и это делает его менее привлекательным. Безусловно, высокий рост – один из общепринятых стандартов привлекательности, но вопрос в том, обязаны ли вы им соответствовать. Если у вас здоровая самооценка, вы будете излучать привлекательность, как бы ни выглядели, а если ее нет, то никакая красота не заставит вас почувствовать себя хорошо. Поверьте: *множество* высоких, привлекательных мужчин и женщин чувствует себя очень неуверенно.

Я предложил Терри провести анализ преимуществ и недостатков убежденности в том, что низкий рост делает его менее ценным и желанным. Как это ему помогает? Что хорошего он от этого получил? Чем платит за негативное мнение о себе? Его анализ вы видите в табл. 5.3. Когда Терри перечислил плюсы и минусы этой установки, у него появилось больше готовности от нее отказаться. Он решил заменить ее на новую: «Я достойный человек независимо от роста». Такой подход позволил развить уверенность в себе, и через какое-то время Терри преуспел в свиданиях.

Таблица 5.3

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение: «Если бы я был выше, я был бы более желанным».

Преимущества того, что я в это верю	Недостатки того, что я в это верю
1. Я могу избегать дискомфорта от сближения с людьми, с которыми хотел бы познакомиться. 2. Мне есть на что свалить свое одиночество.	1. У меня низкая самооценка, я чувствую себя нежеланным. 2. Я фрустрирован и чувствую безнадежность. 3. Я трачу силы на размышления о том, что не могу изменить.
40	60

Пересмотренное убеждение: «Я достойный человек независимо от роста».

Вы можете провести такой же анализ. Спросите себя, чем вам помогает и чем вредит ваше плохое отношение к собственным несовершенствам. Когда вы начнете принимать и ценить себя, вы заметите, что и другие относятся к вам лучше.

Подведем итог: что нужно сделать, чтобы стать привлекательнее?

1. Одевайтесь как можно лучше. Внешний вид влияет на самочувствие. Попросите помощи у друзей, поработайте над этим. Не бойтесь экстравагантности и сексуальности. Если вам кажется, что какой-то наряд не соответствует вашей личности или вашему представлению о себе, тем лучше: «представление о себе» – иллюзия, ловушка. Ваша личность намного многограннее, чем вам кажется. Сбросив маску и сблизившись с собой, вы можете добавить в жизнь приключений и раскрыть свою обольстительность.

2. Определите ваши преимущества (глаза, улыбка, чувство юмора...) и извлеките из них максимум. Говорите себе, какой(-ая) вы харизматичный(-ая) и желанный(-ая), даже если поначалу не будете верить в это сами. Представляйте, как люди вами восхищаются и хотят быть с вами. Говорите себе приятные слова, например: «Какой же я красавчик (красавица)! Сегодня передо мной никто не устоит. Все, с кем я буду общаться, будут получать от этого удовольствие,

и я – тоже». Это поможет вам излучать то самое «сияние сексуальности», и вы увидите, что люди действительно реагируют на вас лучше.

3. Ваша самооценка важнее, чем то, насколько вы красивы «на самом деле». Если вы себе нравитесь и показываете это другим, а не внушаете себе, какое вы ничтожество, – вы начнете нравиться и окружающим.

4. Помните, что физическая привлекательность – не гарантия долгих и надежных отношений. Спросите людей противоположного пола, какие качества им больше всего хотелось бы видеть в партнере, а какие – меньше всего. Это поможет реалистичнее представить, чего люди хотят от партнера, и вы поймете, что любовь – не безнадежная мечта, а вполне достижимая цель.

Глава 6

Как стать общительнее

«Где найти парня/девушку? Похоже, всех хороших людей уже разобрали».

«Только встретишь кого-нибудь интересного, оказывается, что женат (замужем)».

«Люди, которые меня привлекают, не интересуются мной, и наоборот».

Я часто слышу такие жалобы. Все они основаны на ошибочном толковании действительности. На самом деле вокруг полно одиноких, свободных и желанных людей. Где их встретить? Смотря где вы живете и что там происходит. Когда я жил в Сан-Франциско, все было довольно просто. Там хватало возможностей для встреч: праздники у соседей, вечерние школы, рок-концерты и мероприятия в общественных парках, где одинокие люди могли проводить вечера и выходные. В городах покрупнее вроде Филадельфии или Чикаго может не быть такой открытой, теплой и свободной атмосферы, как на Западном побережье, но практически где угодно можно разговориться с людьми: на улице, автобусных остановках, в лифтах и кафе, – если правильно относиться к этому. Пошаговая программа, приведенная ниже, научит знакомиться и строить осмысленные отношения с теми, кто вам нравится.

Шаг первый: учитесь улыбаться. Для начала научитесь улыбаться незнакомым людям. За первую неделю обучения вы должны улыбнуться как минимум пяти незнакомцам в день! Вы можете сопротивляться этому предложению, считая, что будете выглядеть нелепо или не сможете улыбаться по команде. У меня тоже была такая проблема. Одна моя подруга, посмотрев передачу со мной в программе «Шоу Боба Брауна» в Цинциннати, сказала, что интервью получилось отличное, но я совершил одну ошибку – ни разу не улыбнулся. Она подчеркнула: чтобы продавать книги, нужно быть притягательным. Благодаря улыбке и дружелюбию, демонстрируемому на камеру, я мог бы стать успешнее.

Я понимал, что это абсолютная правда, но... с детства цепенел перед камерой. Меня часто дразнили за косоглазие и кривую улыбку, и я так переживал, что, казалось, просто не смог бы улыбнуться через силу.

Я сразу принял решение побороть эту проблему – с помощью техники, которую я назвал «практика улыбки». Сначала я улыбался неодушевленным предметам: дверным ручкам, растениям, стульям и другим предметам в отеле, где я остановился. За 10–15 минут я улыбнулся более чем сотне предметов. Понятия не имею, хорошо или плохо выглядела моя улыбка, но, по крайней мере, я заставил уголки губ подняться. Затем я начал улыбаться самому себе в зеркалах. Выглядело глуповато, но не так ужасно, как мне казалось. Потом я пошел на улицу и начал улыбаться животным. Особенно это понравилось собакам: они как будто рвались знакомиться и с энтузиазмом виляли хвостами.

Наконец, я был готов улыбнуться людям. Я чувствовал себя как перед первым прыжком с вышки в бассейне. Я был уверен, что моя улыбка будет выглядеть странно, что люди подумают, что я полный придурок. Тем не менее пару улыбок незнакомцам в отеле я смог из себя выдавить. К моему удивлению, почти все улыбались в ответ. Потом я улыбался уже так искренне и непринужденно, что мне понравилось видеть реакцию на это. В течение нескольких следующих недель я улыбался почти всем, кого видел: пациентам, родственникам, продавцам в магазинах и т. д. Раньше я никогда не делал этого намеренно, и это казалось новой потрясающей игрой.

Напоследок я попросил моих детей и их друзей, игравших у нас в доме, подходить ко мне и просить улыбнуться – в любой момент, когда захотят, – и предложил оценить непринужденность и теплоту каждой улыбки от 1 до 10. Мне казалось, что это самая неловкая ситуация из всех возможных – и хорошая тренировка перед телепередачей. К моему удивлению, улыбки получили от 7 до 10 баллов. Это здорово подняло мою уверенность в себе, и теперь мне кажется, что я могу улыбнуться в любой момент, даже на камеру. Мне, кстати, понравилось фотографироваться – а раньше я этого боялся до смерти. Еще я заметил, что отношения с окружающими стали теплее и дружелюбнее. Думаю, если вы начнете такие тренировки сейчас, то за пару недель добьетесь похожих результатов.

Шаг второй: тренируйтесь здороваться. Как только вам станет комфортно улыбаться незнакомцам, начните с ними здороваться. За первую неделю надо поздороваться (не забывая улыбаться!) с пятью незнакомыми людьми. Это может показаться страшным, но, если пройти по улице в час пик, вы справитесь за минуту. Бойтесь выглядеть глупо? Начните с тех, кого вы бы точно не захотели позвать на свидание: с пожилых людей, с детей. Это поднимет вашу уверенность в себе. Когда вы немного натренируетесь, здороваться станет привычнее и комфортнее. Можно переходить к симпатичным мужчинам или женщинам!

Когда будете здороваться, смотрите людям прямо в глаза и произносите приветствие до того, как человек пройдет мимо: тогда вам смогут ответить. Многие с удовольствием улыбнутся вам в ответ и поздороваются, но кто-то может вас проигнорировать или нахмуриться. Важно понимать почему: не все привыкли к позитивному и дружелюбному отношению. Человек может подумать, что вы обращаетесь к кому-то еще, может испугаться вашего приветствия, решив, что вы грабитель или мошенник. Однако в большинстве случаев, я думаю, реакция вам понравится и это поднимет настроение. Имейте в виду: эту технику, как и любую другую, нужно применять, опираясь на здравый смысл. На темной улице в сомнительном районе в два часа ночи, безусловно, лучше смотреть прямо и идти как можно быстрее.

Вы можете попробовать предсказать, сколько улыбок и приветствий вы получите за каждые десять попыток, а затем – посчитать, сколько человек вам ответили на самом деле. Люди с низкой самооценкой предполагают, что практически никто им не улыбнется и не поздоровается в ответ. Перфекционисты, напротив, ожидают, что все должны отвечать им тепло и дружелюбно. Обе крайности нереалистичны: скорее всего, вам улыбнется 25–75 % прохожих. Возможно, вы заметите, что получаете в среднем больше положительных реакций, когда вы сами в хорошем настроении.

Прекратите говорить: «Я не могу». Некоторые читатели сопротивляются предложению здороваться и идти на контакт с незнакомцами: «Я не могу» или «Я просто не смогу это сделать». Но это неправда. На самом деле вы думаете: «Мне не хочется это делать», «Я не хочу это делать, потому что не привык(ла) к такому и мне страшно». Проблема высказывания «Я не могу» – в том, что вы можете в него поверить и решить, что в самом деле безнадежны и беспомощны. На самом деле это не так.

Один мой пациент, 32-летний Джек, после развода мучился робостью и одиночеством, не знакомился с женщинами и считал себя обреченным на холостую жизнь. Я сказал, что один из способов познакомиться с женщиной – улыбнуться ей, поздороваться и начать беседу. Джек возмутился, утверждая, что «ни за что не сможет» этого сделать, что это просто «невозможно». Я предложил разбить задачу на несколько этапов и подумать, насколько реалистичны возражения. Он перечислил шаги.

- Заметить симпатичную женщину.
- Подойти к ней.
- Поднять уголки рта, чтобы появилась улыбка.
- Открыть рот и сказать: «Привет».

Джек признал, что мог бы легко заметить привлекательную женщину, потому что преподает в университете, но упорно настаивал на том, что физически не сможет заставить свое тело двинуться к ней и поздороваться. Эту задачу мы тоже разбили на несколько частей.

- Поднять левую ногу над землей.
- Перенести ее вперед.
- Расслабить мышцы, чтобы гравитация опустила ногу на землю.
- Повторить это с правой ногой.
- Повторять поочередно с левой и правой ногами, пока он не окажется достаточно близко к женщине, чтобы можно было улыбнуться и поздороваться.

Джек не сдавался без боя: он настаивал, что «не сможет» оторвать левую ногу от земли. Разговор продолжился.

ДЭВИД. Когда вы говорите, что не сможете оторвать ногу от земли, что вы имеете в виду?

ДЖЕК. Она застрянет. Если передо мной будет привлекательная женщина, я не смогу сделать ни одного шага к ней.

ДЭВИД. Предположим, вы нагнетесь, возьмете себя за лодыжку обеими руками и начнете тянуть со всей силы. Как думаете, вы сможете сдвинуть ногу?

ДЖЕК. Нет, она будет такой тяжелой, как будто весит двести килограмм. Я не смогу.

ДЭВИД. Какая интересная теория. Не хотите проверить ее экспериментально? Пройдитесь по кампусу, присмотрите симпатичную женщину, а затем посмотрите, застряла ли ваша левая нога в земле. Приложите все усилия, чтобы сдвинуть ее, и вы увидите, возможно ли это. Как вам такое домашнее задание?

Джек был в ярости. Он утверждал, что я просто «не понимаю» его, потому что прошу сделать его то, что он просто «не в состоянии» сделать. Я настаивал на своем и повторял свою просьбу – проверить утверждение экспериментально. Я даже предложил ему пойти с ним на улицу, посмотреть, действительно ли нога не отрывается от земли, и позвать меня на помощь, если ее «парализует».

Джек ушел с сеанса, размышляя о том, чтобы сменить терапевта на более понимающего, чувствительного и «реалистичного». Он пошел домой, лег на кровать и задумался о том, как я был неправ, требуя сделать то, на что он «просто не способен». Затем, по его, словам, его как будто осенило: он понял, что на самом деле скорее всего он смог бы это сделать, если бы захотел. Он спрыгнул с кровати, выбежал из комнаты, увидел на улице симпатичную девушку, подошел к ней и поздоровался. Затем – повторил это снова и снова. Ему, конечно, отвечали не все, но первый шаг был сделан! На следующий сеанс Джек пришел, ликуя.

Третий шаг: секреты флирта. Что такое флирт? Наверное, это дурачество в несколько нестандартной, легкой, ласковой манере, с сексуальным и/или романтическим подтекстом, но, возможно, без серьезных намерений. Флирт может быть вербальным и невербальным. Невербальный включает в себя желание красиво одеваться, сексуально двигаться, выражать симпатию улыбками, подмигиванием, взглядами, обнимать друга или подругу, касаться руки или плеча во время оживленного разговора.

Вербальный флирт – это в том числе удачные комплименты. Попробуйте сделать десяток за неделю – это будет еще одно упражнение. Начните с «безопасных» родственников или друзей, а затем переходите к «опасным» – к незнакомцам или к тем, кем вы восхищаетесь и кого хотели бы узнать получше. Вы можете похвалить теплую улыбку, красивый галстук или украшение, какие-то слова. Подойдет что угодно. Вы поразитесь эффекту. Люди жаждут одобре-

ния, и комплименты почти всегда дают положительную реакцию, от которой и вы тоже почувствуете себя лучше.

Вы должны будете решить, какие комплименты хотите говорить – искренние или льстивые. Большинству людей приятнее быть искренними, но иногда лучше немного льстить: это позволяет почувствовать себя легче, убавить серьезности. В конце концов, разве вы бы стали кому-нибудь льстить, если бы не были заинтересованы в этом человеке по-настоящему? Если вам кто-то действительно нравится, то комплимент в любом случае не будет пустым. Общаетесь с привлекательным мужчиной, с которым вы бы хотели встречаться? Скажите: «Ты такой милый! Наверняка женщины считают тебя неотразимым!» Он хорошо сложен? «Ничего себе, да ты просто спортсмен! Много качаешься?» Если он ответит утвердительно, можно спросить, не потренирует ли он вас. Вот что еще можно сказать разным людям: «Ты знаешь, что ты самая привлекательная девушка во всем бизнес-центре?» или «Ты знаешь, что ты тут самый симпатичный? Когда же мне удастся тебя соблазнить?»

Многим читателям этот подход покажется нелепым и абсурдным. Так и есть. Часто бывает лучше улыбнуться и немного покраснеть от смущения, потому что вы сделали смешную глупость, чем пытаться объясниться всерьез. Человек может начать нервничать, потому что непонятно, с чего вы так себя ведете. А забавный флирт расслабляет. Даже если ваши слова покажутся глуповатыми, к вам наверняка будут очень снисходительны. Неловкость и уязвимость зачастую делают человека привлекательнее, чем безупречное самообладание.

Конечно, этим принципом, как и любым другим, легко злоупотребить. Если человек вам на самом деле неинтересен и вы льстите ему, чтобы им манипулировать или получить от него выгоду, – это нечестно. А если человек интересен – вперед! Заставьте его почувствовать себя лучше всех. В конце концов, романтика – доброкачественная иллюзия, которая помогает людям сближаться.

Признайте: чрезмерная серьезность и тяжеловесность отпугнут любого. Чтобы настрой был легче, можно, например, серьезно смотреть в глаза человеку, с которым вы флиртуете, и представлять себе что-нибудь смешное или эротическое. Если вы пытаетесь быстро завязать разговор с молодым врачом, представьте себе его разгуливающим по больнице в памперсе. Или, пока беседуете, вообразите его героем вашей любимой сексуальной фантазии. Вы разублачиваетесь, а в глазах загорятся искорки. Это и есть флирт.

Не забывайте, что основная цель флирта – веселье. Забудьте про свое эго и напомните себе, что вам нравится в собеседнике. Его можно подразнить, похвалить ему, заставить рассказать о себе. Старайтесь концентрироваться на звуках и картинках вокруг вас, а не на том, как вам нервно и некомфортно. Помните: флирт не обязан закончиться серьезными отношениями. Он может быть просто способом поиграть и проявить дружелюбие.

Начинайте учиться флирту с людьми, которые не внушают вам большой тревоги. Одна моя пациентка, одинокая студентка, начинала флиртовать с людьми, к которым у нее не было серьезного интереса. Они отвечали ей с энтузиазмом, и это поддержало ее самооценку. Затем она перешла на однокурсников, которые ей нравились. Она предложила одиноким женщинам такой совет: «Надевайте то, в чем чувствуете себя сексуальной. Льстите мужчине, потому что это весело и показывает ему, что вам с ним хорошо. Ему понравится, и это поможет вам преодолеть неуверенность и сомнения в себе. Не забывайте, что другого человека можно касаться, можно хвалить его одежду. Это очень помогает расслабиться и реагировать на вас тепло».

Не забывайте и отвечать на комплименты, которые говорят вам. Придумайте жизнеутверждающий ответ, который покажет вашу признательность, а не принизит вас. Так вы покажете, что уверены в себе, и это только усилит эффект комплимента.

Многие люди не решаются флиртовать несмотря на то, что это может быть очень весело и эффективно. Если вы из их числа, запишите негативные мысли, которые приходят вам на ум, когда вы об этом думаете, как показано в табл. 6.1. Лиза, молодая застенчивая женщина, о кото-

рой я писал во второй главе, нервничала после неудачного трехнедельного романа, чувствовала себя неуверенно при мужчинах, считала, что обречена на одиночество, потому что ей «чего-то не хватает». Когда я предложил ей начать флиртовать с привлекательными мужчинами, она была шокирована. Анализ негативных мыслей помог ей преодолеть барьеры и сделать первые шаги. Как только Лиза увидела положительную реакцию, ее самооценка мигом выросла, и вскоре она начала встречаться с одним из этих мужчин.

Таблица 6.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я не могу заставить себя пофлиртовать с Томом из бассейна.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	95	3.		5.	
2.		4.		6.	
Автоматические мысли Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Ошибки мышления Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Рациональные ответы Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Вдруг я зайду слишком далеко или скажу какую-нибудь глупость?		1. Ошибка предсказания		1. Научиться можно только на практике. Со временем у меня будет получаться лучше.	
2. Какое впечатление я на него произведу? Вдруг он подумает, что я кокетка.		2. Чтение мыслей; наклеивание ярлыков		2. Возможно, я ему нравлюсь. И что такое «кокетка»? Немного кокетства может пойти на пользу.	
3. Что обо мне подумают другие ребята в бассейне?		3. Чтение мыслей		3. Возможно, начнут ревновать и жалеть, что я флиртую не с ними!	
4. Они могут плохо обо мне подумать.		4. Чтение мыслей		4. Это возможно всегда, но это не конец света. Я уже одинока, так что мне терять?	
5. Если я выставлю себя душой, это докажет, что со мной что-то не в порядке, и я никогда не научусь флиртовать.		5. Мышление «всё или ничего»		5. Нет, это будет лишь означать, что я пока что не научилась. Если постараться, то у меня получится.	
Результат Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой, как вы себя чувствуете сейчас: ☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☐ лучше ☒ намного лучше					

© Дэвид Бернс, 1984.

Изучив табл. 6.1, вы увидите: Лиза боялась, что, попытавшись флиртовать, она выставит себя душой или что ее начнут презирать и считать «кокеткой». Этого боятся почти все застенчивые и одинокие люди. Прекрасный способ справиться с ними – это техника «Самый сильный страх». Представьте себе, что несколько человек видят, как вы пытаетесь с кем-то флиртовать.

Все они смотрят на вас с презрением. Запишите воображаемый диалог, в котором вам говорят всякие гадости. Представьте, что все хихикают, показывают на вас пальцем, изо всех сил стараются вас унижить, – и подумайте, как бы вы могли отразить их оскорбления. Это может вас развеселить и помочь преодолеть зажимы.

К примеру, представьте, что вы неудачно попытались пофлиртовать с девушкой. Критик пытается заставить вас сконфузиться.

КРИТИК. Боже, я видел, как ты пытался флиртовать с той симпатичной девушкой в лифте.

ВЫ. Правда? Я пытался с ней познакомиться. Она симпатичная.

КРИТИК. Ты просто выставил себя дураком. Только полный придурок будет пытаться вот так подкатить к незнакомой женщине.

ВЫ. Ну и что в этом дурацкого?

КРИТИК. С незнакомыми флиртуют только дурачки. Да еще так неуклюже! Такими фразочками ты ничего не добьешься.

ВЫ. А как надо-то? Посоветуй. Люблю учиться.

КРИТИК. Обойдешься без советов. Я просто хочу тебе сказать, что мы все за тобой наблюдали и поняли, что ты настоящий дурак. Тебе должно быть стыдно! Мы все тебя презираем и смеемся над тобой.

ВЫ. Да смейтесь, мне не жалко. Но стыдиться-то мне чего? Я и правда хотел бы познакомиться с женщиной, и мне кажется, это хороший способ. Иногда девушки отвечают дружелюбно, иногда – нет. Так за что меня презирать? За то, что я один? За то, что я еще недостаточно уверен в себе и не очень умею флиртовать? Или что-то еще?

КРИТИК. Любой человек без пары в твоём возрасте – просто неудачник. Что с тобой не так?

ВЫ. А что, у нас закон такой есть, что в мои годы без пары нельзя? Думаешь – раз я один, со мной что-то не так? Что-то я не понял, поясни!

Надеюсь, из этого диалога вам стало понятно, насколько бессмысленно бояться, что кто-то будет презирать вас за флирт. Все, кто много общается, иногда попадают в глупые ситуации, и на всех иногда смотрят свысока. Ну и что? Конечно, нервничать, подходя к привлекательному незнакомцу или незнакомке, – нормально, испытывать неловкость при отказе – тоже, но важно не позволять этим чувствам удерживать вас. Жизнь – одна, в мире множество прекрасных людей, с которыми можно познакомиться, если посмотреть страху в глаза и перестать держаться в стороне.

Многие одинокие мужчины, которые приходят ко мне на прием, спрашивают: «А что, если женщина, с которой я попытаюсь флиртовать, меня отошьет? Если она скажет в ответ что-нибудь грубое и саркастичное?» Помните: люди, которые ведут себя неприятно, зачастую тоже не уверены в себе. Их бесчувственность характеризует их, а не вас. Лучше всего отвечать им непринужденно, не защищаться, не иронизировать, не умничать. Предположим, в очереди в столовой стоит привлекательная женщина с двумя подругами. Вы решили улыбнуться и поздороваться. Что самое страшное может случиться? Предположим, она вас проигнорирует, повернется к подругам и скажет: «Ой, чудеса, он любезничать вздумал!» Что вы сделаете?

Не нужно ни оскорблять в ответ, ни хандрить из-за этого. Завяжите разговор с кем-нибудь еще. Люди, скорее всего, заметят враждебность собеседницы и посочувствуют вам. Это покажет ей, что ей не удалось вас задеть: это она повела себя инфантильно, а вы сохранили спокойствие. Она даже почувствует ревность. Вы выиграли, потому что не согласились играть по чужим правилам.

В молодости, когда я был не уверен в себе, я как-то спросил опытного старшего друга: что делать, если девушка отреагирует на меня враждебно? Он сказал: «Все просто. Развернись и иди в другую сторону. Вскоре она сама за тобой побежит». Конечно, так бывает не всегда, но на удивление часто! В худшем случае вы просто избежите чужих колкостей.

Как захотеть флиртовать?

Многие одинокие люди очень плохо относятся к флирту и знакомству с привлекательными незнакомцами. Безусловно, ходить на свидания может быть нелегко и некомфортно, особенно когда получаешь отказ. Намного легче просто фантазировать, витать в облаках, дожидаясь «того самого» человека. Но так ждать можно очень долго!

Одна из установок, которая может мешать флирту, – «вера в спонтанность». Многие одинокие люди убеждены, что дружба и любовные отношения должны развиваться сами по себе, что работать над ними не нужно. Некоторые считают, что намеренно искать компанию – постыдно и нелепо. Другие, признавая необходимость активного поиска партнера, считают флирт и случайные беседы «дешевыми», унижительными или «плохими» способами знакомиться. Доктор Лора Примакофф подчеркивает иррациональность этого убеждения: большинство людей не согласилось бы с тем, что работу, образование или новый дом можно получить без усилий, но они считают, что над развитием дружбы или любовных отношений трудиться не нужно! Возможно, эта иррациональная установка объясняется страхом отказа. Настаивая на том, что отношения должны появляться сами, вы уходите от необходимости быть настойчивыми и рисковать. Но... сближения тоже не происходит.

Один из способов мотивировать себя общаться – анализ преимуществ и недостатков проявления инициативы вместе с таким же анализом сохранения статус-кво. Сравните результаты обоих анализов. Один архитектор, чьи списки плюсов и минусов приведены в табл. 6.2, заметил, что преимущества флирта и свиданий с привлекательными женщинами перевешивают недостатки в пропорции 70 к 30, а у сохранения статус-кво больше недостатков, чем преимуществ, – 80 к 20! Упражнение придало мужчине уверенности, помогло сделать первые шаги, и через несколько недель он уже ходил на свидания с разными интересными женщинами.

Когда вы флиртуете и сближаетесь с людьми, важно понимать: иногда вы можете чувствовать себя на коне, а иногда – нет. Исследование доктора Фредерика Гудвина и его коллег из Национального института психического здоровья показало: многие подвержены колебаниям настроения, уверенности в себе, уровня энергии, внешней привлекательности. Циклами этих колебаний, судя по всему, управляет гипоталамус – участок мозга, который контролирует циркадные («суточные») ритмы. Значимость этих циклов настроения пока не до конца изучена, но, когда вы чувствуете себя неуверенно, стоит быть к этому терпимее. Возможно, у вас просто цикл пониженной продуктивности, сексуальности и оптимизма. Вам может казаться, что все вас бросили, что вам сложно найти с кем-либо общий язык. Продолжайте стараться, потому что из этого опыта можно извлечь урок. В какой-то момент фаза цикла сменится, удача вернется, вы почувствуете себя намного лучше и покажетесь окружающим сексуальнее и привлекательнее.

Где знакомиться с людьми

Думая о том, каким образом можно познакомиться с новыми людьми, подберите занятие, которое вам нравится. Вступите в группу по интересам. Когда я жил в Пало-Альто, один мой друг, Робб, создал «Свободный университет центра полуострова Сан-Франциско». Это была школа, где не было оценок, классов, взносов и экзаменов. Занятия можно было посещать или проводить самостоятельно, по желанию. Люди учились дома друг у друга – йоге, дзен-буд-

дизму, политическому активизму, чтению стихов, психодраме. Ходили в походы, устраивали встречи с дискуссиями и нудистские выходные. Возможно, там, где вы живете, есть вечерние школы, интересные лекции и семинары. Любите петь? Запишитесь в хор. Узнайте, какие курсы и школы есть в вашем городе – танцы, карате? Может быть, вы заинтересуетесь жизнью церковной общины, начнете ходить на экскурсии или играть в театре. Количество мест, где можно познакомиться с новыми людьми, и способов это сделать ограничено лишь вашим воображением и упорством.

Этот подход поможет вам развить навыки и интересы, которые помогут вам знакомиться с другими людьми. Ночные клубы и бары для одиноких людей – это обстановка повышенного давления и соперничества. Там вы можете чувствовать себя неуверенно. Лучше заняться чем-то, что предполагает естественный и непринужденный контакт с другими. Например, в клубе по ракетболу вы получите новый навык и возможность пообщаться с людьми в расслабленной атмосфере. Затем, когда вы познакомитесь с кем-то, кто вам интересен, вы можете пригласить его или ее поиграть в ракетбол, а не просто «на свидание». В вас увидят интересного человека, которому есть что предложить, а не просто отчаявшегося одиночку или искателя любовных приключений.

Не бойтесь проявлять воображение и творческий подход, когда ищете способы познакомиться. Как-то раз, когда мне было одиноко и скучно, я пошел в магазин художественных товаров, купил планшет и уголь и пошел в город – рисовать. Я поразился тому, как легко у меня получилось знакомиться с людьми: всем было интересно, что я рисую, и разговоры завязывались сами собой. Рисовать я особенно не умею, но большинство собеседников этого не замечало. Когда я видел привлекательную женщину, с которой хотелось познакомиться, я спрашивал, не хочет ли она, чтобы я нарисовал ее портрет. Это требовало смелости, учитывая, что художник я, что называется, от слова «худо». Но женщины, казалось, были польщены и сразу же принимали предложение: людям нравится быть в центре внимания, а когда «художник» просит побыть моделью – это так романтично! Я заметил, что в одной кофейне рядом с кампусом получается знакомиться лучше всего, – и каждый раз, когда мне хотелось пойти на свидание, приходил туда с планшетом.

Таблица 6.2

Анализ преимуществ и недостатков

Вариант А: флиртовать с привлекательными женщинами

Преимущества варианта А	Недостатки варианта А
1. Я преодолею свои страхи и зажимы. 2. Я познакомлюсь с женщинами и смогу начать отношения. 3. Я почувствую себя лучше.	1. Я получу много отказов. 2. Я буду нервничать и зажиматься. 3. Это займет время и потребует усилий и упорства.
70	30

Вариант Б: сохранять статус-кво

Преимущества варианта Б	Недостатки варианта Б
1. Я смогу избежать тревоги. 2. Мне не откажут. 3. Я не почувствую себя дураком на публике.	1. Я буду несчастен и раздражен. 2. Ничего не изменится. 3. У меня будет мало шансов познакомиться с кем-то, кто мне по-настоящему понравится.
20	80

«Общество взаимного восхищения». Помочь найти, с кем встречаться, могут друзья. Объединитесь с несколькими одинокими подругами, которые тоже ищут мужчин: скажите, что будете каждый месяц знакомить их с несколькими интересными мужчинами, если вам помогут тем же. Одна пациентка, которая очень успешно пользовалась этой техникой, сказала, что они с двумя подругами заметили: «рекламировать» друг друга куда проще, чем себя. Когда эта женщина видела на работе или на вечерних курсах приятного мужчину, она говорила ему, что у нее есть хорошая подруга, которая ему точно понравится, и предлагала их познакомиться. Она спокойно подходила к мужчинам с этим: ей не нужно было переживать, что ее отвергнут. Ей было легко каждый месяц устраивать свидания подругам, а те в ответ знакомили с интересными мужчинами ее. Это «общество взаимного восхищения» обеспечило всем трем «неограниченные поставки» кавалеров.

Конечно, это означает, что вам нужно завести друзей своего пола. Возможно, вам не захочется этого делать, потому что вы фиксируетесь на идее поиска партнера или потому что люди вашего пола вызывают у вас чувства ревности и неприязни. Это большая ошибка. Другие одинокие люди могут вам помочь, вы будете окружены теми, кто вас поддерживает, и перестанете чувствовать себя в изоляции.

Глава 7

Как преодолеть застенчивость и социальную тревожность

Одна из причин, которая мешает улыбаться и флиртовать с незнакомцами, – застенчивость. Каждый раз, думая о том, чтобы поговорить с кем-то симпатичным, вы нервничаете и говорите себе:

«Если я сейчас с ней (с ним) заговорю, точно опозорюсь. Буду так нервничать, что ничего не смогу придумать. Покраснею, и она (он) заметит, как мне неловко. Еще подумает, что я полный(-ая) идиот(-ка)».

Один красивый, но крайне застенчивый студент Корнеллского университета по имени Род рассказывал мне, как нервничал, обедая с девушкой, которой, казалось, он нравился. Она оживленно рассказывала о летних каникулах, а Род сидел и думал: «Какой кошмар. Я должен контролировать свои чувства. Я не должен так себя чувствовать!» Он начал яростно мешать чай и сосредоточился на «водовороте» в чашке, надеясь, что это отвлечет от волнения. Чем больше Род старался контролировать себя, тем хуже ему становилось, и он начал бояться, что у него задергается лицо. Хотя у него никогда не было тика, ему казалось, что мышцы глаз, лба и рта одеревенели. Он как будто чувствовал, что вот-вот выйдет из-под контроля. Он думал, что все будет нормально, если эмоции удастся скрыть, но если у него начнется тик – девушка решит, что он псих, пытающийся ее соблазнить, и будет его презирать.

Чтобы удержаться от тика, Род взял деревянную палочку, которой помешивал чай, и начал ее пожевывать и передвигать от одного уголка рта к другому: если рот или щеки задержаются, можно сделать вид, что жуешь палочку. Подошел официант, начал убирать посуду со стола и забрал пустую чашку из-под чая. Род запаниковал и выпалил, что он еще не закончил. Официант озадаченно посмотрел на него и ушел. Род почувствовал, что жутко опозорился, что весь ресторан на него пялится. Девушка еще сорок минут щебетала о каникулах, а он сидел молча, отчаянно пытаясь сохранить контроль над своим волнением. Когда собеседница ушла наконец на занятия, Род вернулся в общежитие, чувствуя себя униженным.

Несмотря на то что реакция Рода может казаться чрезмерно острой, вы удивитесь, узнав, как много людей испытывают застенчивость и неуверенность в общении. Иногда смущаются, нервничают и волнуются все, даже те, кто кажется нам мастерами самоконтроля.

Вы замечали, что некоторые люди производят впечатление всегда уверенных в себе? Они выглядят заинтересованными в других людях, с ними спокойно и легко. Они могут завязать интересный разговор с кем угодно и когда угодно. Они общаются с незнакомцами почти так же легко, как со старыми друзьями.

Возможно, вы им завидуете и удивляетесь тому, как это им удастся. Возможно, вам кажется, что у вас нет такого таланта, что вы обречены испытывать неловкость и стесняться. Это не так. Если захотеть, с этой проблемой можно справиться. Для этого придется изменить некоторые базовые установки и научиться применять несколько невероятно простых техник коммуникации, с которыми справится любой, если проявить настойчивость и приложить немного усилий.

Вы считаете, что волнуетесь из-за того, что вокруг люди? Это не так. Думаете, что проблема в вас, в вашей неуверенности и необщительности? Нет. Настоящая причина – в негативных мыслях, которые появляются, когда вы стесняетесь или чувствуете себя неуверенно. Знакомы ли они вам?

Ошибка предсказания. Вы предполагаете, что не будете нравиться людям или что вам будет некомфортно общаться с ними. Увидев привлекательную женщину (или мужчину), вы думаете: «Наверняка он(-а) мной не заинтересуется». Вы представляете себе, как будете потеть

и говорить глупости, а все вокруг будут на вас смотреть и хихикать. Такие мысли работают как самосбывающееся пророчество: вам становится еще некомфортнее, вы сдаетесь и даже не пытаетесь заговорить.

Долженствования. Занервничав, вы подливаете масла в огонь, если говорите себе: «Я не должен(-на) так стесняться. Я должен(-на) расслабиться». Чем больше вы стараетесь контролировать свои чувства, тем больше вам кажется, что они выходят из-под контроля. Вы чувствуете стыд и беспомощность: кому вообще нужно вас любить и уважать?

Сверхобобщение. В любом отказе или неловкости вы видите закономерность. Забыв, как кого-то зовут, или сморозив глупость на вечеринке, вы говорите себе: «Ну почему я *постоянно* так делаю? Какой же я придурок!»

Чтение мыслей. Вы предполагаете, что другие люди вас не любят, но ничем не можете это доказать. Помните Вирджинию, которая, не застав парня на работе, решила, что он ее избегает? Вы можете испытывать неуверенность в себе и дискомфорт на вечеринке или в компании, потому что думаете: «Наверняка все эти люди думают, что я невыносимо скучный(-ая)».

Важно научиться думать позитивнее и реалистичнее. Когда вы начнете чувствовать себя увереннее, другие люди начнут лучше к вам относиться. Так запускается цикл хорошего настроения: у вас повышается самооценка, это приводит к еще большим успехам и снова добавляет вам уверенности в себе.

Чтобы этого добиться, нужно изменить свой образ мышления и общения с людьми. Разделите лист бумаги на три колонки, как показано в табл. 7.1. В левую колонку запишите мысли, из-за которых вы стесняетесь и испытываете неуверенность в себе. Они называются автоматическими, потому что сами собой всплывают у вас в голове, когда вы нервничаете. Попробуйте определить, какие когнитивные искажения содержатся в этих мыслях, и запишите их в центральной колонке. Затем запишите справа более реалистичные и подбадривающие мысли.

В табл. 7.1 проиллюстрированы мысли Теда, 23-летнего полицейского. С отрочества он стеснялся девичьего общества. Отчасти проблема была в том, что он был потрясающим красавчиком и родители часто говорили, что вокруг него должны виться очарованные девушки. Скорее всего, Теда просто пытались подбодрить, но это давало обратный эффект: парень чувствовал давление и неуверенность в себе. Между тем, что, по его мнению, ожидали от него окружающие, и тем, как он ощущал себя, была пропасть. Теду было стыдно, он начал думать, что с ним что-то всерьез не в порядке, что его смущение и застенчивость – «немужские» качества, которые надо скрывать. Рядом с привлекательной девушкой он терял дар речи, начинал критиковать себя и говорить себе, что он *не должен* так реагировать. Конечно, от этого становилось только хуже.

Прочитав ответы Теда на его собственные автоматические мысли в табл. 7.1, вы увидите, как он начал принимать себя. Вместо того чтобы стыдиться робости и неуверенности в себе, он учится *принимать* эти чувства, думать о них как о чем-то естественном: он просто человек со своими слабостями, это не мешает быть мужчиной.

Тед поразился тому, что, позволив себе стесняться и нервничать, он вдруг почувствовал себя спокойнее и увереннее. Это называется «техника парадокса»: вы преодолеваете проблему, поддавшись ей. Принимая свои ограничения, вы начинаете расти над ними, а принижая себя и утверждая, что должны вести себя как-то иначе, вы только все усугубляете. Застенчивость – всего лишь форма эмоционального перфекционизма: вы пытаетесь равняться на какой-то воображаемый идеал, которым *должны* быть, вместо того чтобы принять себя как есть.

Вдвойне Теда поразило то, что новое мировоззрение сделало его сексуальнее. Когда он сказал девушке, что иногда может стесняться и нервничать, она призналась, что он ей очень нравится, что она устала от бесчувственных мужчин, которые строят из себя мачо, а чувствительность и открытость Теда – одна из самых сильных его сторон, потому что многие женщины могут стесняться себя рядом с таким красавцем.

ТАБЛИЦА 7.1

Как преодолеть застенчивость с помощью техники трех колонок

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
1. Я нервничаю и напрягаюсь, это просто смешно.	1. Тирания долженствования	1. Нервничать — не смешно. Это естественно.
2. Я <i>не должен</i> так стесняться, меня ведь считают красавчиком.	2. Тирания долженствования	2. Даже привлекательные люди могут иногда нервничать и испытывать неуверенность в себе.
3. Большинство людей считают, что я не должен нервничать.	3. Чтение мыслей; тирания долженствования	3. У меня нет доказательств того, что другие так считают. Этого требую от себя я сам.
4. Если я скован, то выгляжу как дурак, и это отпугивает людей.	4. Чтение мыслей; ошибка предсказания; наклеивание ярлыков	4. Моя скованность означает, что я просто человек, а не «дурак». Если кто-то во мне действительно заинтересован, вряд ли интерес пропадет лишь потому, что я смутился.
5. Если кто-то от меня отвернется, это будет означать, что я не приспособленный к жизни неудачник.	5. Сверхобобщение; наклеивание ярлыков	5. Стесняться и нервничать не означает быть неудачником. Кому-то я нравлюсь, кому-то — нет. Если я кому-то понравлюсь меньше из-за того, что нервничаю, это не моя проблема.

Наверняка кто-то из читателей подумал: «А если бы та девушка отреагировала иначе? Люди на самом деле считают нервных людей слабаками. Наше общество ценит безупречность и уверенность в себе. Женщин привлекают победители. Признайтесь!» Конечно, доля правды в этом есть: кто-то действительно может вас отвергнуть из-за того, что вы волнуетесь. Но важно помнить: каким бы человеком вы ни были — богатым или бедным, неуверенным в себе или общительным, блестящим или средним, привлекательным или обыкновенным, — кому-то вы понравитесь, а кому-то нет. *Никто* не нравится абсолютно всем. Но если у вас здоровая самооценка, если вы себя принимаете, люди к вам потянутся, а если унижаете и ругаете себя — отвернутся, и дело будет не в застенчивости, а в ненависти к себе. Как только вы решите,

что застенчивость не делает вас ни на йоту менее желанным(-ой) или достойным(-ой) любви, вы вдруг обнаружите, что большинство людей она тоже не беспокоит.

Так как же научиться принимать свою застенчивость, не стыдясь себя и не чувствуя своей неполноценности? Во-первых, вам может помочь анализ преимуществ и недостатков убежденности в том, что застенчивость делает вас хуже, – и, для сравнения, такой же анализ убежденности в том, что застенчивость – признак того, что вы человек. Так вам будет проще принять себя. (Пример анализа вы найдете в табл. 7.2.)

Еще один способ преодолеть страх робости – провести опрос. Застенчивые люди почти всегда убеждены, что их нервозность свойственна только им и что другие люди всегда уверены в себе. Почему бы не провести небольшое исследование и не выяснить это? Задайте нескольким друзьям следующие вопросы: 1) Ты бы нервничал(а) и стеснялся(-ась), приглашая кого-то на свидание? 2) Тебе когда-нибудь было некомфортно при общении с девушками (парнями)? 3) Ты нервничаешь в компании? 4) Ты когда-нибудь волновался, выступая перед зрителями? 5) Как ты думаешь – человек, который стесняется или нервничает, хуже других?

Думаю, вы обнаружите, что почти все иногда волнуются и стесняются и что в этих чувствах нет ничего необычного или постыдного.

Таблица 7.2

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение: «Застенчивость делает меня хуже».

Преимущества убежденности в этом	Недостатки убежденности в этом
1. Я пытаюсь контролировать свои чувства. 2. Я не даю людям понять, как неуверенно себя чувствую. Так они не захотят отвергнуть меня.	1. Пытаясь контролировать нервозность, я только усугубляю ее. 2. Когда я стесняюсь, я критикую себя, а это все равно что подливать масла в огонь. 3. Моя самооценка зависит от эмоций, которые я не всегда могу контролировать. 4. Мне одиноко, потому что я боюсь делиться с другими своими настоящими чувствами.
25	75

Пересмотренное убеждение: «Моя застенчивость – признак того, что я человек».

Преимущества убежденности в этом	Недостатки убежденности в этом
1. Я перестану ненавидеть себя за волнение. 2. Я смогу себя принять. 3. Мне будет проще говорить с людьми и открываться им.	1. Рискую чаще, я буду получать больше отказов (но и больше возможностей сблизиться с другими!).
60	40

Еще один способ преодолеть чувство неловкости – записать (как показано в четвертой главе) диалог с воображаемым незнакомцем, который отвергает вас из-за вашей застенчивости. Пусть он нападет на вас, говорит злые, унижающие слова, которых вы не слышали бы в реальности. Например, вот так:

НЕЗНАКОМЕЦ. Похоже, ты очень нервничаешь, вон какая физиономия красная.

ВЫ. Да, нервничаю. Стесняюсь знакомиться, есть такое дело.

НЕЗНАКОМЕЦ. Ну и глупость! Что с тобой не так? Ты что, псих?

ВЫ. Забавное мнение. Как ты додумался до того, что все застенчивые – психи?

НЕЗНАКОМЕЦ. Ну, это же ненормально. Я бы на твоём месте никому не рассказывал.

ВЫ. Почему? Я не стыжусь своих чувств. Мне кажется, все время от времени волнуются. А ты нет?

НЕЗНАКОМЕЦ. Конечно, нет, я же не шизик! Я могу себя контролировать.

ВЫ. Ну, значит, у тебя с самоконтролем получше. Тебе не нравится, что я нервничаю?

НЕЗНАКОМЕЦ. Конечно! Я не хочу иметь с тобой ничего общего. Не хочу, чтобы меня даже видели рядом с чокнутым.

ВЫ. А почему? Боишься, что я заразный? Постоишь рядом – и тоже занервничаешь? Или люди о тебе плохо подумают, если увидят нас вместе?

НЕЗНАКОМЕЦ. Естественно! Я общаюсь только с безупречными людьми, полностью уверенными в себе.

ВЫ. Постоянно оглядываешься на других? Наверно, это здорово утомляет...

Конечно, в жизни никто бы не наговорил вам таких гадостей. Они – проекция ваших собственных страхов. Суть такого упражнения – в том, чтобы исследовать эти страхи и увидеть, насколько они нелогичны и бессмысленны. Незнакомец, которого вы боитесь, – вы сами. Научившись отвечать на его обвинения, вы поймете, как полюбить себя, несмотря на все несовершенства. Окончательная победа – в принятии себя, а не в достижении полного контроля над собой.

Еще самооценку можно поднять, меняя свои фантазии. Возможно, собираясь на свидание или вечеринку, вы воображаете, как вам будет неловко, как глупо вы себя будете вести, как сложно вам будет разговаривать. Вы снова и снова прокручиваете у себя в голове эти болезненные сцены. Такие картины выводят из равновесия не меньше, чем самокритика. Если не верите, проведите прямо сейчас небольшой эксперимент. Представьте, что кто-то критикует

ваши идеи перед группой людей, а те потихоньку хихикают. Что вы пришли на свидание и не можете вымолвить ни слова. Почувствуйте это долгое неловкое молчание. Вам некомфортно, вы краснеете. Представили? Вообразите эту картину как можно детальнее. Пусть она будет максимально яркой и ужасной.

А теперь скажите, как вы себя чувствуете? Ощущаете напряжение и неловкость? Но ведь, когда вы нервничаете и стесняетесь, происходит то же самое! Важно понять: эти фантазии – *причина* ваших неприятных чувств. И раз вы сами их создаете, значит, можете и избавиться от них.

Важно не только изменить свои установки и фантазии, но и научиться непринужденно поддерживать беседу, не зажимаясь и не заикливаясь на том, как вам некомфортно. В этом помогут три техники, которые я опишу ниже. Тренируйтесь регулярно. Поначалу вам может быть неловко, но постепенно дискомфорт пройдет, и вы заметите, что знакомиться все проще.

1. Светская беседа. Многие застенчивые люди говорят: «Я даже не могу придумать, о чем побеседовать!» Попробуйте пролистать свежую газету или новый журнал и записать или запомнить, о чем там пишут. Что нового в спорте? Как меняются курсы на бирже? Что происходит в других странах? Какие книги или фильмы вышли на днях? Фразы вроде «Как думаешь, "Филлис" начнут снова выигрывать в этом бейсбольном сезоне?» достаточно, чтобы завязать разговор. Запишите несколько тем на карточке и положите в карман. Скорее всего, вам и не понадобится к ней обращаться, но сам факт такой шпаргалки придаст вам уверенности в том, что без темы для разговора вы не останетесь.

Не забывайте: людям интересно узнать что-нибудь и о вас. К чему вы стремитесь? Что вам нравится? Что отталкивает? Некоторые не любят говорить о себе, думая что-то вроде: «Я просто таксист. В моей жизни нет ничего особенного и интересного». Такие мысли работают как самосбывающееся пророчество: если вы не нравитесь себе, другие тоже начнут считать, что вы не интересны. Но, кем бы вы ни работали, ваша жизнь ничуть не менее интересна, чем жизнь других. Вам нужно просто взглянуть на себя с точки зрения человеческого опыта. Разве есть хоть один человек, чья жизнь была бы точно такой же? Таксист, например, может рассказать, как подвозил знаменитость, эксцентричного профессора или даже проститутку. Иногда людям бывают интереснее ваши планы на будущее. О чем вы мечтаете? На что надеетесь? Построить дом? Получить образование? Один водитель, который меня подвозил, рассказал мне, что полгода работает, чтобы отложить денег, а потом – полгода путешествует по Европе. Его образ жизни меня поразил. Этот человек был намного беднее меня, но в то же время намного богаче и свободнее! Другой таксист рассказывал, что перевез свою семью в Штаты с Ямайки, чтобы сбежать от бедности, но понял, что здесь еще хуже. Он был разочарован, одинок, мечтал вернуться домой. Свою родину он описывал так, что я почувствовал, как будто сам побывал там.

С окружающими можно делиться и фантазиями. Возможно, вы мечтаете понырять в Карибском море, позагорать в Калифорнии или покататься на лыжах в Швейцарии. Даже если вы там не были, поделитесь с другими своими мечтами, и это кого-то вдохновит. Кто знает, может, в ответ мечтой поделитесь с вами!

*2. Техника Джонни Карсона*¹³. Многие застенчивые люди заблуждаются, полагая, что популярность нужно постоянно завоевывать решительностью, внешностью, обаянием, остроумием. Это большая ошибка. Люди, производящее слишком сильное впечатление, обычно отталкивают. Попытки впечатлить внушат вам тревогу: вы будете постоянно чувствовать себя как на сцене. Такой подход называется «зрительским»: вы как бы становитесь зрителем для самого себя, постоянно оценивая свои выступления и беспокоясь о том, что были недостаточно хороши.

¹³ Этот термин придумал доктор Джеффри Янг, который работает на клиническом факультете отделения психиатрии Пенсильванского университета.

Помочь вырваться из этой ловушки может «техника Джонни Карсона». Вместо того чтобы заикливаться на том, нравитесь вы или нет другим людям, сфокусируйтесь на них. Узнайте о собеседниках все, что можно. Что в них особенного и уникального? Им понравится: ключ к привлекательности – не в том, чтобы увлечь окружающих, а в том, чтобы позволить им увлечь себя. Всем хочется чувствовать любовь и признание, и, если вы дадите другим понять, что они вам интересны, что вы оценили их по достоинству, – вас сочтут неотразимым(-ой).

Проще всего задавать вопросы. Представьте, что вы ведете ток-шоу. Разговорите собеседника: «Расскажи мне про... Как у тебя появился интерес к этому?» Телеведущий Джонни Карсон¹⁴ умело пользуется этой техникой – и извлекает из нее огромную выгоду. Он демонстрирует спокойствие, ум и самообладание, позволяя гостям говорить о том, что важно для них.

Многие стеснительные люди загоняют себя в угол, пытаясь придумать интересные темы для разговора. В этом нет необходимости. Большинство людей просто хочет внимания. Конечно, когда вы познакомитесь с человеком получше, вы расслабитесь, и разговор о том, что интересует вас, станет непринужденнее, но важно знать: если вы стесняетесь, пытаясь с кем-то познакомиться, зачастую достаточно задавать вопросы и выражать интерес.

Техника Джонни Карсона включает три незатейливых метода.

- *Перефразирование.* Повторяйте то, что говорит собеседник, включая его реплику в свои слова. Например, если человек говорит: «Опять дождь. Какой противный день!» – вы можете ответить: «Да, погода неприятная. Действительно противно».

- *Расспросы.* Продолжая пример, приведенный выше, можно спросить у человека, что ему нравится делать в хорошую погоду. Играть в теннис? Плавать? Ездить в отпуск?

- *Техника обезоруживания.* Обычно люди испытывают благодарность и удовлетворение, если вы замечаете, что в их словах есть доля правды, и активно соглашаетесь. Если человек отвечает, что любит теннис, можно сказать, что теннис – это прекрасный спорт, и спросить, как давно он им занимается. Если человек разговаривает о политике или философии, можно сказать: «Интересная мысль!», «Мне нравится твоя мысль. Похоже на размышления Ганди» (Мика Джаггера, Рональда Рейгана, кого угодно). Даже если человек высказывает неоднозначную или нелогичную точку зрения, постарайтесь найти в ней хотя бы долю истины, не пытаясь оспорить. Так человек почувствует, что его услышали, и откроется.

Вам может показаться, что все это звучит слишком просто. Очень соблазнительно считать, что жизнь – испытание, а люди невероятно сложны. Но это отговорки. Большинство людей на самом деле очень просты: они хотят вам нравиться. Я такой же. Я *обожаю*, когда люди проявляют ко мне интерес. Перефразируя слова собеседника, задавая вопросы о нем, подмечая истину в его словах, вы сможете разговорить его – и перестанете стесняться сами.

Предположим, я встретил вас на вечеринке или профессиональном симпозиуме – и пытаюсь познакомиться. Вы говорите: «Я читал вашу книгу, и она показалась мне чересчур рациональной и логичной». Я могу ответить так: «Вы совершенно правы. Жизнь не всегда настолько проста. А что вы об этом думаете? Интересно узнать ваше мнение».

И как вы себя почувствуете? Подозреваю, от моего обезоруживающего ответа вам станет спокойнее, вы почувствуете, что вас принимают, увидите во мне открытого человека, готового выслушать ваши идеи. Это может стать основой хорошей беседы или даже началом дружбы. И наоборот – если я начну защищаться и спорить с вами, я, скорее всего, вас оттолкну, и вы решите, что я первосортный козел.

Техника обезоруживания может дать обратный эффект, если ваша реплика будет звучать саркастично или неискренне. Но если захотеть, всегда можно найти долю правды в том, что говорят другие, даже если их идеи кажутся вам абсурдными. Предположим, кто-то гово-

¹⁴ Джонни Карсон (1925–2005) – популярный телеведущий программы The Tonight Show на канале NBC. – *Прим. ред.*

рит: «Республиканцы (или демократы) – сборище придурков!» Можно ответить так: «Конечно, в партии республиканцев есть придурки. А кто именно вас раздражает?» Обратите внимание: вы нашли *частицу* правды в точке зрения человека, не сказав ничего глупого или некорректного, дали собеседнику возможность выпустить пар и избежали утомительного спора.

Это не значит, что вы никогда не должны высказывать другую или даже противоположную точку зрения. Многим людям это нравится, и хороший спор тоже может приносить удовольствие. Главное – не проецировать на людей враждебность и не становиться слишком категоричным. Дайте понять, что вы не согласны, не пытайтесь унижить человека, не защищаясь и не задираясь. Если вы видите в общении соревнование или битву двух эго, вы постоянно будете сталкиваться с неприятностями, а если находите в нем возможность поделиться мыслями с тем, кто вам нравится и кого вы уважаете, – почти наверняка добьетесь успеха.

3. *Самораскрытие.* Еще студентом я решил записывать все мои мысли и чувства. Я не собирался никому показывать мои записи: они были абсолютно личными. Некоторые из них касались болезненных детских воспоминаний – моментов, когда меня критиковали, когда я плакал от обиды, смущался, мучился одиночеством и неуверенностью в себе. Я записывал фрагменты своих снов и фантазий (например, о девочке постарше, которая жила в доме напротив, когда мне было восемь). Я записывал воспоминания о постыдных желаниях и чувствах – например, злости и ненависти, – рассуждал о хобби, о магазинах фокусов и Денверском музее естественной истории, куда начал ходить со временем. Записывал я и обрывочные впечатления об однокурниках и их родителях.

Однажды случилось ужасное. Я вернулся в общежитие после ужина – и вдруг понял, что забыл свой дневник в гардеробе университетской столовой. В панике я помчался туда – и в ужасе обнаружил, что дневник исчез. Испарился! Мне было стыдно. Кто же его забрал? Я боялся, что кто-то его прочитает и узнает про меня всю правду. В отчаянии я искал его повсюду – и не находил. Прошло несколько дней и недель, и я сдался, решив, что никогда не отыщу пропажу.

Примерно через месяц я снова оказался в том же гардеробе, повесив куртку, потянулся к стеллажу, чтобы положить туда книги, – и увидел свой потрепанный дневник там же, где забыл! Я схватил его, быстро пролистал страницы, сгорая от унижения и страха, – и увидел запись чужим почерком: «Благослови тебя Бог, так сказать. Я прочитал твой дневник, он лежал здесь, в гардеробе. Я очень похож на тебя, дневник не веду. Как хорошо, что я не один такой! Надеюсь, у тебя все получится». Я был поражен. На глаза навернулись слезы. Я и подумать не мог, что кто-то, узнавший все о моих чувствах, секретах и фантазиях, будет меня уважать и желать мне добра. Ирония была в том, что это был лучший ответ на все, что я когда-либо писал. Просто чудо, что кто-то ответил мне так тепло! Мне!

Потом я снова и снова убеждался, что больше всего людям нравилось, когда я был самым собой – делился своими страхами, сомнениями, слабостями, надеждами и переживаниями. Это может быть трудно, потому что мы считаем, что должны соответствовать каким-то стандартам и идеалам. Принять себя как есть и поделиться своим истинным «я» с другими кажется рискованным, но именно с этого начинаются дружба и любовь.

Эти методы общения – простые и очень эффективные. Я это точно знаю, потому что пользуюсь ими каждый день и они срабатывают, как по волшебству. Я могу где угодно разговаривать с незнакомыми людьми – и почти всегда замечаю, что они мне интересны. Я общаюсь с попутчиками в поездах, с людьми в магазинных очередях, даже на пешеходном переходе в ожидании зеленого света. Бывало, я потрясающе открыто и искренне беседовал с теми, с кем едва познакомился. Мир полон одиноких людей, которые рады возможности обменяться мыслями и чувствами с кем-то, кому они интересны.

Возможно, вы скептически спросите: почему же тогда все не применяют эти методы, чтобы всегда пользоваться популярностью? Я заметил, что застенчивые люди часто говорят

себе что-то саморазрушающее – и сами начинают сопротивляться тому, что могло бы помочь. Один застенчивый одинокий студент-ветеринар жаловался, что у него нет друзей, а на свидания он не ходил уже несколько лет. Я предложил ему план: в течение следующей недели сделать своим одногруппникам десять комплиментов. Он рассерженно ответил, что *никогда* не согласится на такую глупость, что это будет ужасно странно, что все решат, что он псих. Потом я спросил его, готов ли он пригласить девушку на свидание или сказать товарищу, что ему немного одиноко и хочется встретиться. Он ответил, что *никогда* не пойдет на это, что скорее умрет, чем расскажет кому-нибудь, как ему одиноко.

Возможно, вы тоже испытываете такие затруднения: вам кажется, что вы *никогда* не сможете открыть свои чувства или рассказать другу, как нервничаете и стесняетесь. Возможно, вы считаете, что ваши комплименты, улыбки и расспросы вызовут у других только презрение. Возможно, вам кажется, что никому не будет интересна светская беседа, которую вы завяжете на вечеринке. Если вы и вправду так думаете, проверьте это экспериментально! Попробуйте на следующей неделе сделать десять комплиментов разным людям. Когда с вами будут общаться, попробуйте перефразировать то, что говорят собеседники, и о чем-то переспросить. Попробуйте увидеть долю истины в их словах. Воспользуйтесь возможностью рассказать кому-нибудь о своих чувствах. Поделитесь своим мнением и планами. Результаты могут вас удивить и стать огромным шагом на пути к уверенности в себе и здоровым отношениям.

Как отвечать на инициативу

Возможно, вы не только боитесь начинать разговор, но и нервничаете, когда представители противоположного пола заговаривают с вами. Один мой разведенный пациент, Дин, как-то покупал попкорн в холле кинотеатра. Подошла привлекательная женщина и заметила: «Этот попкорн солить не нужно, он и так соленый». Дин почувствовал, что заинтересовал ее, и хотел начать разговор, но так разнервничался, что уронил попкорн, пробормотал: «Боже, вы правы», – и чуть не побежал в зал.

В другой раз он пошел в бар по соседству выпить пива. Владелица заведения предложила ему и его друзьям прийти в день, когда показывают мужской стриптиз: мол, будет много женщин, которые хотели бы с кем-нибудь познакомиться. Дин решил прийти. Женщина, сидевшая рядом с ним за барной стойкой, отпустила несколько игривых комментариев в адрес стриптизера. Сначала она сказала: «Вылитый Лу Ферриньо. Я, может, и постарше него, но могла бы его кое-чему научить!» Дин пробормотал: «Ну да, наверное». Через пару минут она сказала: «Боже, какой он заводной. Пойду-ка домой, наброшусь на соседа». Дин был так возбужден этими комментариями, что весь дрожал, но не находил ответа. Он сказал: «Думаете, сосед не будет против?» В итоге он вернулся домой раздраженным и униженным – и то и дело думал, что надо было сделать, чтобы завязать знакомство.

Консервативным людям эта история покажется неправдоподобной, но современные женщины часто проявляют инициативу сами, даже приглашают мужчин на свидания. Для робких людей это может стать настоящим испытанием.

Дину надо было научиться отвечать женщинам дружелюбно, легко и игриво. Чтобы помочь ему, я предложил задание, заполненный бланк которого вы найдете в табл. 7.3 ([пустой бланк](#)). Там вы увидите три колонки под названиями «Он(-а) говорит...», «Обычно я отвечаю...» и «Новая версия». В первой колонке коротко опишите ситуацию и то, что вам сказали. Во второй запишите свой ответ. Подумав над своими словами, мы обычно осознаем, почему это не сработало. Третья колонка – для новой версии, которая была бы лучше.

Если вам сложно придумать удачный ответ, попросите друга или подругу помочь. Не бойтесь сморозить глупость: подойти может практически что угодно. Скорее всего, ваш собеседник волнуется не меньше вас и порадуется любому комментарию. Обратите внимание, что

в новых версиях ответов Дин часто использует вопросы и комплименты. Не забывайте: тот, кто к вам обращается, обычно очень боится быть отвергнутым, чувствует себя уязвимым и надеется на интерес. Пара искренних вопросов и комплиментов куда лучше, чем попытки мудрствовать и интересничать. Все хотят нравиться другим людям, хотят восхищения, и ваше внимание к собеседнику вызовет у него симпатию. Эту идею выдвигал еще Дейл Карнеги, но она актуальна и сейчас.

Таблица 7.3

Новая манера общения

Он(-а) говорит...	Обычно я отвечаю...	Новая версия
Коротко опишите ситуацию и запишите, что сказал собеседник.	Запишите свой ответ. Определите, почему он не сработал.	Запишите более удачный ответ.
Привлекательная женщина похлопала меня по плечу в фойе кинотеатра и сказала: «Этот попкорн солить не нужно, он и так соленый».	Я уронил попкорн, рассыпал его по полу, и сказал: «Боже, вы правы», а потом чуть ли не бегом двинулся в зал. Вышло нехорошо, беседа так и не завязалась.	«Спасибо за совет. А вы тут работу прогуливаете?»
Я сидел в баре по соседству и смотрел на выступление стриптизера. Женщина, сидевшая рядом, повернулась ко мне и сказала: «Боже, какой он заводной. Пойду-ка я домой, наброшусь на соседа».	Я задрожал от страха и сказал: «Думаете, сосед не будет против?» Возможно, это прозвучало неуверенно или даже саркастично.	«Домой можно и не идти...»
Чуть позже она сказала: «Я, может, и постарше, но могла бы его кое-чему научить!»	Я сказал: «Вы совсем не выглядите старой». Это был комплимент, но я не смог продолжить разговор.	«Может, лучше меня чему-нибудь научите?»

Как стать «легче»

Некоторым читателям не понравятся техники из предыдущих глав. Возможно, вы тоже думаете: «Ой, ну зачем мне вызывающая сексуальная одежда? Я не из таких, я серьезный порядочный человек». Или: «Еще чего – ходить по улицам, раздавая комплименты, льстить, флиртовать. Это глупо. Я не хочу опускаться до таких игр».

Именно так я думал первые двадцать шесть лет жизни. Я считал себя «серьезным и порядочным» – и именно это отталкивало от меня других. Иногда излишняя серьезность – прикрытие для низкой самооценки. Она позволяет оставаться холодным и дистанцированным. Если же отнестись к себе легкомысленнее, это может облегчить сближение с людьми.

Далее я привожу диалог с молодым пациентом, Биллом. Этот пример показывает, как люди могут сопротивляться техникам, которые могут дать им то, чего они так жаждут, –

хорошие отношения с окружающими. Возможно, в ответах Билла вы увидите свои страхи и зажимы: определив вредную установку в поведении другого, мы легче узнаем ее в собственном – и можем изменить.

Билл холост, ему 28 лет. Он симпатичный, умный и интересный, хорошо одевается. У него успешная карьера в компании дяди – они занимаются инвестициями в строительство и недвижимость. Есть даже модная спортивная машина. Проблема Билла – в том, что он ужасно робок, чрезмерно серьезен и одинок. Он живет с родителями, последние три года почти не ходил на свидания – и обратился ко мне, чтобы преодолеть зажимы, расслабиться и получать больше удовольствия от жизни.

Прошло несколько недель совместной работы над тем, как сближаться с женщинами, улыбаться, делать комплименты, флиртовать и вести светскую беседу. Но между сеансами Билл как будто сопротивлялся отработке всех этих навыков – и всегда подробно объяснял, почему он не попробовал ничего нового. Например, так.

БИЛЛ. В субботу я... будто боролся с самим собой. Терпеть не могу вечеринки. Ненавижу. В общем, один мой приятель из Корнелла говорит: «Слушай, у нас на выходных будет вечеринка. Пойдешь?» Он постоянно меня зовет, а я каждый раз отказываюсь. Но на этой неделе я подумал: «Может, лучше все-таки пойти. Вдруг познакомлюсь с кем, это полезно». Только... в субботу он спросил снова, но я не пошел. Я боролся не только с ним, но и с собой. Часть меня хотела на эту вечеринку, а часть – нет.

ДЭВИД. Как сложно. Конечно, вы свободный человек и можете делать, что хотите, но мне все-таки интересно, почему вы решили не идти.

БИЛЛ. Я просто подумал, что это не лучший способ знакомиться с девушками.

ДЭВИД. Да?

БИЛЛ. Мне не нравится ходить на свидания. Ну, как некоторые – каждую неделю с разными. В общем, я засомневался, что найду там кого-то. Я не знаю никого, кто завязал бы серьезные отношения со знакомой с вечеринки. Любительницы таких развлечений меня не интересуют. Понимаете?

ДЭВИД. Не совсем. Какой процент женщин любит хотя бы иногда ходить на вечеринки?

БИЛЛ. Большинство.

ДЭВИД. Сто процентов?

БИЛЛ. Ну, почти.

ДЭВИД. Значит, говоря, что вам не нужна девушка, которой нравятся вечеринки, вы почти не оставляете себе выбора! Иногда практически *все* они туда ходят!

БИЛЛ (*смеется*). Может, я запутался в каких-то алогизмах!

ДЭВИД. Именно. Это мышление «всё или ничего». Вам кажется, что женщины делятся на любительниц и нелюбительниц вечеринок, и вы говорите себе, что любительницы – это не ваш типаж. Это дает вам хороший предлог не ходить.

БИЛЛ. Мне просто показалось, что все против меня. Даже если я рассуждал нелогично, я *действительно* чувствовал, что мне просто не суждено там кого-то встретить...

ДЭВИД. Но у вас был бы шанс потренировать техники знакомства, над которыми мы работали. Если попробовать улыбаться, слегка флиртовать и делать комплименты, вы удивитесь, сколько интересных людей вы сможете встретить.

БИЛЛ. Но я просто терпеть не могу вечеринки.

ДЭВИД. Почему?

БИЛЛ. Не нравится... не люблю толпы и шум.

ДЭВИД. Почему? У вас что, фобия? У вас начинается паника, или что?

БИЛЛ. Нет. Нет. Просто там слишком много чуши. Все пытаются из себя что-то строить.

ДЭВИД. И в чем проблема?

БИЛЛ. *Там просто отстойно. Все врут. Все скрывают, какие они есть.*

ДЭВИД. Ну и что?

БИЛЛ. Ну и то. Не нравится мне это.

ДЭВИД. Почему?

БИЛЛ. Не люблю, когда люди болтают о ерунде. Детский сад.

ДЭВИД. Предположим, вы поехали в Африку посмотреть на племя каннибалов. А у них есть обычай: если вы принесете им небольшой подарок, например духи или украшения, они решат, что вы их друг. А если не принесете, то они решат, что вы их враг, съедят вас.

БИЛЛ. Зажарят!

ДЭВИД. Именно! В любом случае вы их порадуете. Теперь представьте, что вы решили отправиться к ним, сказать, что их обычаи – детский сад, и ничего не дарить, потому что вы не такой и считаете это глупым. Но тогда вы просто превратитесь в жаркое. А если подыграть и принять их обычаи как часть ритуала? Вы познакомитесь поближе, когда им станет с вами комфортнее.

БИЛЛ. Я бы не смог. Терпеть не могу такое!

ДЭВИД. Ну, это неправда, что не смогли бы. Возможно, просто не захотели бы.

БИЛЛ. Сейчас – не хочу.

ДЭВИД. Почему?

БИЛЛ. Я не хочу до этого *опускаться*.

ДЭВИД. Как самодовольно.

БИЛЛ (*смеется*). Может, я и правда кажусь самодовольным. Мне это не нравится, но... я терпеть не могу весь этот бред. Просто, если с кем-то знакомишься, с парнем или с девушкой... сразу начинается какой-то поединок.

ДЭВИД. В каком смысле? Что за поединок?

БИЛЛ. Ну, я это так вижу... по опыту.

ДЭВИД. Возможно, если бы вы сходили на вечеринку и попробовали сосредоточиться на том, что уникального в людях вокруг, вы смогли бы настроиться на совершенно другой лад и получить другой опыт. Может, даже научились бы хорошо проводить время. Возможно, оглянувшись назад, вы сказали бы: «Да, я тогда пытался обороняться».

БИЛЛ. Возможно.

ДЭВИД. Вы даже могли бы сказать: «На самом деле мне теперь нравятся вечеринки. Я понял, как говорить глупости так же ловко, как все!»

БИЛЛ (*смеется*). Я просто хочу говорить глупости с теми, кто мне нравится.

ДЭВИД. Но как вы можете заочно решить, с кем вы хотите познакомиться, а с кем нет?

БИЛЛ. Я просто не хочу... не хочу *побеждать* их. Мне плевать, что они там обо мне думают, на своих вечеринках!

ДЭВИД. Раз вам и правда плевать, что о вас думают, то, думаю, ничто не мешает вам сходить на вечеринку и поговорить с девушками. Мне вот интересно, насколько вы честны с собой, когда утверждаете, что вам плевать? Вы считаете себя искренним, но ваши слова звучат немного фальшиво. (*Билл смеется.*)

БИЛЛ. Может, вы и правы, но я не хочу постоянно врать и нести чушь.

ДЭВИД. А вы думаете, придется это делать постоянно и со всеми? А как вам идея – *иногда* вворачивать немного чуши в разговоре с кем-то?

БИЛЛ. Как-то раз я ездил с приятелем во Флориду, и мы пошли в ресторан. Там на втором этаже был ночной клуб. Не то чтобы я любил клубов, но мы пошли наверх взглянуть, почему бы и нет. В общем, там была небольшая танцплощадка и большой бар. Мы зашли и сели, и я просто... Я увидел, что там сидят через одного: девушка, парень, девушка, парень, девушка, парень, вдоль всей барной стойки! Жалкое зрелище. Просто жалкое. И все обмениваются какими-то идиотскими фразочками! Тьфу!

ДЭВИД. Правда?

БИЛЛ. О да. «А кто ты по гороскопу?», все такое. Ну, полная чушь. И девчонки на это велись!

ДЭВИД. А вы почему не присоединились?

БИЛЛ. Бр-р-р. Меня бы стошнило. Ни за что.

ДЭВИД. Почему?

БИЛЛ. Не хочу так опускаться.

ДЭВИД. А почему вы считаете, что опустились бы? Считаете себя лучше всех этих людей? И что такого ужасного в том, чтобы «опуститься»? Думаете, об этом напишут в газетах? «Смит опустился! Говорит глупости на вечеринке! Какой позор, стал как все мы!» (*Оба смеются.*)

БИЛЛ. Я просто не смог... Вся эта картина выбила меня из колеи. Мне захотелось уйти оттуда. Я сказал: «Это смешно. Они все придурки». Ну, они правда все какие-то неудачники. Все это игра. Сплошная игра.

ДЭВИД. Да, но нужно понимать, что игра – начало отношений. Как только вы с кем-то познакомитесь поближе, они станут искренними. Даже птицы так себя ведут. Они играют в игры. Вы когда-нибудь бывали в зоопарке?

БИЛЛ. Да.

ДЭВИД. Вы когда-нибудь видели, как павлины исполняют брачные ритуалы, когда хотят завести подружку? Выходят вперед, принимают важный вид, распускают хвосты. Но вы ведь не скажете: «Ха-ха-ха, вот ведь лживая птица. Зря ты это делаешь! Сплошная фальшь. Ты неискренний. Ни одна приличная птица не стала бы исполнять такой дурацкий танец».

БИЛЛ. Это не одно и то же.

ДЭВИД. Почему же?

БИЛЛ. Нечего распускать хвосты.

ДЭВИД. Птицам?

БИЛЛ. Не птицам, а парням в клубе. Просто сборище лицемеров.

ДЭВИД. Снова «всё или ничего». Люди, вы считаете, делятся на лицемеров и настоящих? Но, мне кажется, при знакомстве слишком сильные старания быть настоящим иногда могут выглядеть лицемерно, а небольшое притворство оказывается более искренним...

БИЛЛ. Подождите-подождите. Что вы сказали?

ДЭВИД. Искренность может быть лицемерной...

БИЛЛ. Нет, это я понял. А что дальше?

ДЭВИД. А притворство – вполне искренним.

БИЛЛ. Не понимаю. Что вы имеете в виду? Как вы можете такое говорить?

ДЭВИД. Я считаю, что это правда.

БИЛЛ. Почему?

ДЭВИД. Потому что сигналы, которые люди используют, чтобы завязывать знакомства, – это часть любви. Вы принимаете в расчет чужие социальные ожидания, осознаете, что эти сигналы нужны собеседникам, чтобы расслабиться за первые тридцать секунд общения.

БИЛЛ. Не понимаю.

ДЭВИД. Когда вы знакомитесь с девушкой, ей будет намного комфортнее, если вы для начала спросите, кто она по гороскопу, или завяжете непринужденную беседу, или сделаете комплимент. Так она поймет, что вы – одинокий парень, которому она понравилась. Начав общение, вы сможете познакомиться с ней ближе. Возможно, даже станете ее мужем. Но снизить до небольшой глупости и подыграть для начала – это часть человеческого общения во имя любви. Так человек может расслабиться и почувствовать, что он не безразличен. Ваша философия отчужденности ради своей потребности быть искренним и настоящим... отдает холодом и одиночеством. Вы пытаетесь быть идеальным в неидеальном обществе и требуете от людей больше, чем они могут предложить.

БИЛЛ. Да.

ДЭВИД. Это просто слабые, неуверенные в себе люди. Они под давлением социума. Они признательны за болтовню, беседы, «чушь», как вы это называете.

БИЛЛ. Ну, я не против... сказать немного чуши. Но я не смогу сказать, что у девушки красивая блузка, если она мне не нравится. Я же не идиот. И я не собираюсь спрашивать, кто она по гороскопу. Только без этого.

ДЭВИД. Ну так подумайте, что вы *можете*. И не бойтесь играть, быть легким, пользоваться возможностями, пробовать новое. Думаю, когда вы сделаете первые шаги, вы добьетесь хотя бы небольшого успеха, а тогда уже запоете совсем по-другому. Я уверен.

БИЛЛ. Конечно, вы правы. Это сложно, так сложно... и, кажется, невероятно.

Упорство Билла было только прикрытием его чувства неполноценности. Он очень долго пытался убедить себя в том, что он не хочет «опускаться», потому что он лучше других, но на самом деле боялся «поединка» и отказа. Упорное нежелание «играть в игры» было прекрасным предлогом избегать жизни со всеми ее разочарованиями... и лишало возможности сблизиться с другими.

Я рассказал Биллу, как в его годы кое-какие техники флирта ради эксперимента помогли мне изменить жизнь. Возможно, вы помните, что студентом я долго стеснялся женщин, а потом научился кое-чему у друга, который пользовался у девушек невероятным успехом. Как-то вечером я решил зайти в паб рядом с кампусом Стэнфордского университета, чтобы опробовать кое-что из того, чему Уильям меня научил. Там собирался народ, я туда часто ходил, но чувствовал себя не в своей тарелке: все вокруг болтают и веселятся, а я все время в стороне. Но в тот вечер я устал от серьезности и одиночества и был решительно настроен попробовать что-то новенькое. Я зашел в паб и встал у входа. Тут приехали байкеры в кожаных куртках, а с ними – две симпатичные девушки. Я занервничал, посмотрел на одну из них и выпалил что-

то дурацкое. Кажется, «вау, классная у тебя блузка». На ней даже не было блузки – футболка на голое тело. Отпустить комплимент для меня было все равно что впервые прыгнуть с вышки в бассейн, и я понятия не имел, что будет дальше. Дальше было... чудо. Она подошла ко мне, обняла и сказала: «Ой, какой ты милый! Ты мне уже нравишься!» Это была одна из первых девушек, которые обратили на меня внимание. С ума сойти! Я начал отпускать комплименты направо и налево, радуясь, как ребенок новой игрушке. Самое смешное: чем глупее были комплименты, тем больше они нравились.

Этот опыт помог мне легче относиться к себе. Я становился более игривым – и перестал получать столько отказов. Чем менее серьезным я был, тем больше нравился девушкам. Возможно, им стало комфортнее, потому что мне стало комфортнее с собой.

Спустя множество сеансов, посвященных работе со страхами, Билл все-таки решил кое-что изменить: съехал от родителей в свою квартиру, начал ходить на вечеринки, просить друзей с кем-нибудь его познакомить, даже понемногу флиртовал. Так он стал, что называется, больше похож на человека – и вскоре уже ходил на свидания и повсюду общался.

Если вы сомневаетесь в этих техниках, я бы предложил вам просто попробовать – в порядке эксперимента. Возможно, вы почувствуете, что флиртовать и говорить глупости не страшно. А возможно, решите, что все-таки вам комфортнее оставаться искренними и серьезными. Попробуйте – и определите, какой стиль вам подходит больше. Помните: не обязательно казаться «умным» и «обаятельным». Иногда достаточно безобидного приветствия или разговора о погоде, чтобы лед растаял. Каким бы ни был результат, вы извлечете из опыта урок и сможете двигаться дальше. А может быть, сделаете настоящее открытие.

Не забывайте: если вы нервничаете, если не уверены в себе, вам может претить не быть серьезными. Помните: даже немного меняясь, вы остаетесь собой. Когда вы познакомитесь с человеком поближе, у вас будет достаточно возможностей открыться.

Не забывайте и о том, что, навешивая на светскую беседу ярлык «глупостей», вы вредите себе так же, как Билл. Светская беседа помогает строить отношения так же, как масло помогает двигателю работать. Это навык, над которым нужно работать, – как бег или игра на фортепиано. Даже прилагая усилия и практикуясь, вы все равно можете не достичь той легкости, с которой беседуют общительные люди. Ничего страшного: на самом деле вам просто нужно дать другим шанс познакомиться с вами.

Если вы переживаете, потренируйтесь сначала общаться с людьми, которые не представляют для вас «угрозы», – например, со старыми друзьями или родственниками. Затем перейдите на «безопасных» незнакомцев: старушек в парке или продавцов хот-догов. А там недолго и до флирта с симпатичными незнакомцами или незнакомками. Такой подход поднимет вашу самооценку, и в итоге вы сможете разговаривать с кем угодно и где угодно.

Если какая-либо из этих техник вызывает у вас волнение или страхи, запишите негативные мысли на бумаге. Вот некоторые из самых распространенных мыслей, из-за которых вам одиноко, и предложения более позитивных, которыми вы можете их заменить.

1. Негативная мысль: «Я не должен(-на) ни с кем заигрывать и вести пустые разговоры». Замена: «Я не должен(-на) этого делать, но это может помочь завязать знакомства».

2. Негативная мысль: «Дружба должна возникать сама собой». Замена: «Почти все в жизни требует усилий. Если постараться, дружить станет проще».

3. Негативная мысль: «Я ему (ей), скорее всего, не понравлюсь. Если попытаюсь с ним (ней) заговорить, выставлю себя душой (дураком)». Замена: «Все мы иногда кажемся глупыми. Ну и что? Мир от этого не рухнет».

4. Негативная мысль: «Он(-а) узнает, как я нервничаю, и будет меня презирать». Замена: «Нервничать, когда пытаешься с кем-то познакомиться, – нормально. Я могу уважать себя за попытки».

5. Негативная мысль: «Он(-а) не заинтересуется такой(-им), как я». Замена: «Я не могу сказать этого заранее. Намного проще узнать о нем (ней) побольше и выяснить, интересен(-на) ли мне он(-а). Тогда я смогу рискнуть».

6. Негативная мысль: «Он(-а) меня не интересуется по-настоящему. Скорее всего, просто не мой типаж». Замена: «Это просто отговорка. Я его (ее) даже не знаю, и даже если между нами не проскочит искра, попрактиковаться все равно полезно».

7. Негативная мысль: «Мне не хочется с ней (ним) разговаривать. Я слишком нервничаю и не в настроении». Замена: «Если ждать, пока появится настроение, пройдет вечность. Проще поздороваться, хочу я этого или нет. Как только разговор завяжется, мне наверняка станет спокойнее».

8. Негативная мысль: «Заговаривать с незнакомым человеком здесь (в университете, поезде, кафе...) неуместно». Замена: «Люди имеют право знакомиться друг с другом где захотят».

9. Негативная мысль: «Он(-а) может подумать, что я дешевка, раз пытаюсь флиртовать». Замена: «Приветливо поздороваться с человеком – не признак доступности».

10. Негативная мысль: «А если я облажаюсь, кто-нибудь это увидит и решит, что я идиот?» Замена: «Такое случается со всеми. Все мы люди».

Глава 8

Как общаться с теми, кто играет в неприступность

Когда вы начнете преодолевать застенчивость и флиртовать, проявляя интерес к другим людям, окружающие начнут проявлять его к вам. Но не нужно вступать в серьезные отношения с первым же человеком, которому вы понравились. Не поддавайтесь этому искушению. Слишком быстрый переход к этому – зачастую просто способ уйти от тревоги. Ваша симпатия к возможному партнеру может быть вызвана неуверенностью в себе и страхом одиночества. Я постоянно сталкиваюсь с тем, что пациенты игнорируют этот совет. Они так нуждаются в отношениях, что бросаются в объятия к первому, кто проявил к ним каплю внимания. А потом, когда этот человек их отвергает, снова приходят в отчаяние и чувствуют себя безнадежными.

Этого можно избежать, если играть по-крупному – ходить на свидания с разными людьми. Благодаря этой тактике дамы (или кавалеры) зачастую начинают бегать за вами, привлеченные «неуловимостью» и «недоступностью». Признайтесь, игра в недотрогу может быть ключом к успеху: что большинство людей хотят того, что не могут получить. Такова наша природа человека.

Очень мало кто думает самостоятельно. В основном мы хотим того же, что другие. Намного проще найти второго друга, если у вас уже есть один. Если к вам проявляют интерес двое, третий увидит, что на вас есть спрос, и тоже начнет «охоту». Вскоре у вас будет уже три или четыре кандидата в партнеры, и внимания станет только больше. Я называю это «принципом гарема» или «феноменом пчеломатки».

Вы можете не согласиться и настаивать, что не хотите встречаться с разными людьми, что вам нужен только «тот самый». Я постоянно слышу это от своих одиноких пациентов. Это милая романтическая фантазия, но она нереалистична и часто приводит к разочарованию. Возможно, вам придется сходить на свидания со множеством людей, прежде чем вы встретите того, кого ищете. А еще, если у вас будет больше опыта, вы больше узнаете о себе и поймете, что вам нравится в людях, а что нет.

Возможно, вы думаете: «Нельзя играть в игры. Я выше этого. Я искренний(-ая) и настоящий(-ая)». Да, ухаживания – игра, но цель ее – в том, чтобы найти человека, с которым вы сможете построить отношения, полные любви. Одно из правил этой игры – в том, что кто-то добивается партнеров, а кого-то они добиваются сами¹⁵. Секрет успеха – в том, чтобы вас добивались. Как только кто-то начнет за вами бегать, интерес появится и у других, и тогда вы сможете выбирать. А если вы сами начнете охотиться за кем-то, от вас будут прятаться и отвергать. Вы погрузитесь в разочарование и одиночество, потеряете привлекательность. Вам будет казаться, что никто вас не хочет, и от расстройства вы начнете стараться еще сильнее. Из этого порочного круга можно вырваться и научиться оборачивать ситуацию в свою пользу, если кто-то играет в неприступность с вами. Тогда сила будет на вашей стороне, и вы сможете «заказывать музыку».

Как общаться с женщинами, которые строят из себя недотрог

Предположим, вы познакомились в клубе с симпатичной девушкой, и она дала вам свой телефон. Кажется, вы ей даже понравились. Через несколько дней вы позвонили и пригласили

¹⁵ Я не хочу сказать, что нужно пассивно сидеть и ждать, пока за вами начнут «бегать». Безусловно, важно сделать первые шаги: проявить уверенность и желание познакомиться, дружелюбно поздороваться и завязать оживленный разговор, как описано в шестой главе. Но дело в том, чтобы не нуждаться отчаянно в других и быть уверенным в себе.

эту девушку в субботу в ресторан и театр. Она вежливо просит вас перезвонить в субботу: она пока не уверена, что будет в городе. Как вы поступите?

Вот что сделали бы многие мои пациенты. Они бы вежливо и очень мягко ответили, что с радостью перезвонят в субботу, предложили заранее купить билеты и забронировать столик «на всякий случай». Они вели бы себя так искренне и обеспокоенно, как будто пришли навещать больного друга в больнице. Выложили бы семьдесят пять честно заработанных долларов за билеты на мюзикл в надежде, что она будет впечатлена...

И что в итоге? В субботу она, *естественно*, не может! Несостоявшийся кавалер чувствует себя дураком: у него на руках два дорогих билета на представление, на которое он сам бы в жизни не пошел. Он злится на женщин и не понимает, почему его искренность и любезность не были вознаграждены. Эта кокетка просто играла с ним, а он не понял.

Горькая правда в том, что такая «любезность» в начале общения не работает. Я знаю, многие мои читатели не согласятся с этим. Вы можете настаивать, что так правильнее, но, если вы будете вести себя слишком любезно, вами начнут пользоваться. Важно помнить: потенциальные кандидаты могут проверять вашу уверенность в себе. Если женщина может крутить мужчиной как хочет, она перестанет его уважать и бросит. Вы можете возмутиться: «Так не должно быть! Это нечестно!» Но многие люди ведут себя именно так, и вы, слишком стараясь угодить, только пробудите в человеке склонность к манипулированию и агрессии. Вы как будто приглашаете вас бросить – и с вами так и поступят.

Если женщина просит перезвонить ей в субботу, чтобы узнать, может ли она встретиться, лучше дружелюбно сказать, что вы не сможете этого сделать: тогда у вас будут другие планы на выходные. Объясните, что вы предпочитаете планировать свое время заранее, а не в последнюю минуту, и спросите, будет ли у нее на следующих неделях свободный день. Если ответит расплывчато – забудьте о ней. Не преследуйте ее. Захочет с вами встретиться – назовет день. Тогда уже можно строить планы. Скажите ей, во сколько за ней заедете, куда поведете и т. д. Взяв дело в свои руки, вы вырастаете в ее глазах: вы не позволили собой манипулировать.

Женщины могут играть в недотрог и тогда, когда дело доходит до близости. Вы начинаете ее целовать и ласкать, а она отворачивается и говорит: «Меня не интересуют романы на одну ночь» или «Я не из тех, кто занимается сексом на первом (втором, третьем...) свидании». Вы проиграете, если начнете спорить и давить. Если сдадитесь и почувствуете себя отвергнутым – тоже. В первом случае вы покажетесь требовательным и агрессивным, во втором – неуверенным в себе. Ни та, ни другая реакция не добавит страсти.

Что же делать в такой ситуации? Все просто. Проявите сочувствие и воспользуйтесь техникой обезоруживания. Признайтесь: чаще всего такое говорят, чтобы сохранить лицо или скрыть неуверенность. Если вы просто согласитесь и отнесетесь к чувствам женщины с пониманием, ей станет спокойнее: она поймет, что вы не «озабоченный». Доверие – фундамент любви. Возможно, эта ситуация в итоге станет началом близких отношений, которые принесут обоим много удовольствия – в том числе сексуального.

Джефф познакомился с привлекательной женщиной по имени Элис. В конце первого свидания они болтали за бокалом вина, сидя на диване в его квартире. Джефф наклонился, чтобы поцеловать ее. Элис отпрянула, как громом пораженная, и объяснила, что не хочет заниматься сексом с человеком, которого едва знает. Джефф сохранил самообладание и применил технику обезоруживания, сказав, что чувствует то же самое. Он подчеркнул, что прыгать в постель на первом свидании – просто ужасно, и предложил пообщаться, расслабиться и узнать друг друга получше. Элис сказала, что это чудесная мысль... и через несколько минут они уже занимались любовью. Потом Элис призналась, что все это время ее тянуло к Джеффу, но она боялась показаться слишком доступной.

Я не хочу задеть читателей со строгими моральными принципами. Уровень сексуальной близости во время свиданий определяете вы сами. Речь о том, что зачастую можно

стать намного ближе и избежать ненужного напряжения, если просто прислушаться. Проявите обеспокоенность чувствами женщины, вместо того чтобы отчаиваться, дуться, сердиться или давить. Так вы сделаете жизнь приятнее для вас обоих.

Даже если вы регулярно встречаетесь с девушкой на свиданиях, важно не форсировать события, если она выражает смешанные чувства относительно ваших отношений. У меня был очень приятный 48-летний разведенный пациент, продавец автомобилей по имени Стэн, напоминавший большого плюшевого мишку. Он много лет встречался с женщиной по имени Сью. Они то расходились, то снова сходились и начинали жить вместе, когда кому-нибудь из них становилось одиноко. Потом кому-то становилось скучно или неприятно, они снова расставались на пару месяцев – и так по кругу. Когда Стэн обратился ко мне, они не виделись со Сью уже почти полгода. Их отношения снова стали разгораться в результате того, что Стэн постоянно звонил ей.

Стэн жаловался, что Сью с радостью отвечала на звонки и казалась заинтересованной в общении, но, сколько бы он ни предлагал сойтись снова, отказывалась и говорила что-то вроде: «У наших отношений нет будущего». Они ссорились. Стэн давил, пытаясь выяснить причину, а Сью жаловалась, что он просто пытается себя «продать» и вернуть ее, потому что она снова стала недоступной. Он отвечал, что это бред, они ссорились снова и снова – и только злились друг на друга.

Важно понимать: Стэн и вправду мог «бегать» за Сью из-за того, что она стала недоступна, а он боялся остаться один. Он действительно «принимал» ее как успокоительное, вместо того чтобы взять свою жизнь в руки. Неудивительно, что она чувствовала себя использованной и сопротивлялась. Ему стоило выполнить упражнение с бланком предполагаемого удовольствия и взять на себя ответственность за свое счастье, вместо того чтобы возлагать ее на Сью, будто она – ключ к его безопасности и здоровой самооценке.

Я попросил Стэна рассказать, как обычно строится их диалог. Вот что он пересказал:

СТЭН. Пойдем сегодня поужинаем. Что скажешь?

СЬЮ. Стэн, ты хочешь меня видеть просто потому, что я для тебя сейчас недоступна. Для тебя это просто очередная сделка.

СТЭН. Ты с ума сошла! Я тебя люблю! Это не сделка!

СЬЮ. У нас ничего не получится. Мы слишком разные. Нам нравятся разные люди, у нас разные интересы.

СТЭН. Возможно, но ведь все чем-то разные. В чем проблема? Я хочу тебя видеть!

Обратите внимание: Стэн всегда спорил со Сью, не слушал ее, не пытался понять: просто обрывал и настаивал на своем. Он не давал ей возможности выразить свои чувства. Парадокс был вот в чем: противореча, он доказывал, что Сью права. Он действительно «продавал» себя, причем довольно неэффективно, потому что не выражал искренней заботы. Сью чувствовала себя неуверенно и избегала его, а он, одержимый идеей снова сойтись, сам ее отталкивал.

Что же он мог бы сделать? Не спорить, а внимательно выслушать Сью. Научиться делиться своими чувствами, ничего не требуя. Это показано в «новой версии» его диалога со Сью. После каждой ее реплики я отмечаю, какие базовые навыки общения здесь нужны. Вы увидите, что Стэну понадобится и техника обезоруживания: он должен найти долю правды в словах Сью, вместо того чтобы постоянно спорить.

СТЭН (*в роли Сью*). Стэн, ты хочешь меня видеть просто потому, что я для тебя сейчас недоступна. Для тебя это просто очередная сделка.

ДЭВИД (*в роли Стэна*). Ты думаешь, что это сделка (*интеллектуальная эмпатия*). Я знаю, ты разочарована тем, сколько мы сходились и расходились

(эмоциональная эмпатия). Ты боишься начать все снова, потому что тебе снова будет больно? (Расспросы.)

СТЭН (в роли Сью). Именно. Кроме того, у нас слишком разные интересы и предпочтения.

ДЭВИД (в роли Стэна). Ты права. Между нами действительно есть различия (техника обезоруживания). Можешь рассказать, что тебя в этом смущает? (Расспросы.)

СТЭН (в роли Сью). Ну, ты не любишь моих друзей, тебя не интересует театр. Мне все время приходится тащить тебя туда силком.

ДЭВИД (в роли Стэна). Должен признать, что театр – это не мое и я действительно не хотел туда ходить (техника обезоруживания). Наверное, тебе это было неприятно. Наверняка ты думала: «Ну и кому это нужно?» (Эмоциональная эмпатия.) Ты так себя чувствовала? (Расспросы.)

СТЭН (в роли Сью). Да! Именно поэтому у наших отношений нет будущего.

ДЭВИД (в роли Стэна). Тебе кажется, что у нас нет будущего? (Расспросы.) Я хочу, чтобы ты знала: ты мне все еще очень дорога (вежливое выражение чувств), но я признаю, что у нас есть серьезные проблемы и ты имеешь полное право беспокоиться (техника обезоруживания). Можешь рассказать поподробнее о своих чувствах? (Расспросы.)

Стэну и Сью нужно открыто поговорить обо всем, прежде чем они смогут по-настоящему примириться друг с другом. Стэн может доказать что-либо, только изменив отношение к этому. Ему придется отказаться от своей «нужды» в Сью, перестать манипулировать и начать слушать. Нет никаких гарантий, что она захочет съезжаться снова, но у нее будет шанс выговориться и почувствовать, что ее понимают. И если у нее еще остались чувства к Стэну, то она будет чувствовать больше свободы и возможности продолжить роман.

Чтобы дать партнеру свободу, нужна огромная смелость. Вы должны быть искренне готовы отпустить его (или ее), если он(-а) так решит. Для этого нужна уверенность в том, что ваше настоящее и будущее счастье не зависит от партнера. Если вам кажется, что вы не можете без него (нее) жить, вы будете так тревожиться, что при попытке общаться не сумеете избежать манипуляций, а партнер будет чувствовать себя в ловушке и сердиться.

Страх и неуверенность в себе можно преодолеть с помощью журнала настроения, как показано в табл. 8.1. Запишите все негативные мысли, которые у вас появились бы при расставании. Спросите себя: «Действительно ли это было бы так ужасно? Что это значило бы для меня? Что бы я чувствовал(-а)?» Проанализировав мысли Стэна, можно выделить два утверждения:

1. Я не смогу жить полноценной и счастливой жизнью без любви Сью.

2. Я заслужил любовь Сью. Я хороший парень и хорошо к ней отношусь, поэтому она тоже должна меня любить.

Первая установка – это зависимость: Стэн думает, что его самооценка и надежда на счастье зависят от Сью. Это неправда: он был вполне счастлив до встречи со Сью и много раз бывал счастлив после расставания. Каждый раз теряя из видимости реальность и говоря себе, что без чьей-то любви вы ничто, вы обрекаете себя на неудачу и просто относитесь к себе несправедливо.

Вторая установка – требовательность. Стэн считает, что имеет право на любовь Сью, нуждается в ней и принуждает ее, тем самым отталкивая ее, потому что под давлением она чувствует себя как в ловушке. Никогда ни от кого нельзя требовать любви. Любовь можно только отдавать по доброй воле.

Выписав свои автоматические мысли и ответив на них, Стэн осознал, что слишком много вкладывался в отношения со Сью, и решил походить на свидания с другими женщинами, чтобы перестать на нее давить. Он заметил, что многие из них ему очень нравятся... но, едва он начал проявлять меньше интереса, Сью начала больше интересоваться им. Вместо того чтобы жаловаться на то, что у них нет будущего, она стала ревновать, чаще звонить и предлагать провести время вместе. Как-то раз, когда они вместе сидели в китайском ресторане, Стэн открыл печенье с предсказанием, записку из которого принес на последний сеанс, улыбаясь до ушей. Вот что там было написано:

Женщина – как твоя тень:

Беги за ней – она убежит;
Беги от нее – она за тобой.

Таблица 8.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: единственная женщина, которую я люблю, Сью, не хочет со мной близких отношений.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Печаль	40	3. Злость	90	5.	
2. Тревога	90	4.		6.	
Автоматические мысли Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Ошибки мышления Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Рациональные ответы Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Она не хочет меня видеть, это ужасно. Как я могу быть счастлив без Сью?		1. Преувеличение		1. Я бывал счастлив без Сью после того, как мы расстались. Она прекрасная женщина, но не единственный источник счастья.	
2. Это несправедливо, что она не хочет со мной видеться!		2. Наклеивание ярлыков		2. Конечно, это неприятно, но не «несправедливо». Нет никакого правила, по которому люди, которые мне нравятся, обязаны меня любить или хотеть со мной встречаться.	
3. Я больше никого не смогу полюбить.		3. Ошибка предсказания		3. Что за чушь. Я не раз влюблялся в других.	
4. Она единственная, с кем я могу быть собой. Я могу говорить с ней открыто о моих сомнениях и неудачах.		4. Мышление «всё или ничего»		4. Наверняка я много с кем мог бы общаться открыто, если бы захотел. Возможно, я преувеличиваю важность Сью для меня. На самом деле в последнее время мы мало говорим о чувствах, потому что постоянно спорим.	
Результат Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой, как вы себя чувствуете сейчас: ☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше					

© Дэвид Бернс, 1984.

Как перестать идеализировать женщин

Одна из привычек, из-за которых женщины могут манипулировать вами, – привычка их идеализировать. Когда вам одиноко и вы не уверены в себе, вы можете фантазировать о женщине так, что вам начинает казаться, что вы не сможете жить без нее. Ваше представление о ней обычно основано на искаженном мышлении: вы постоянно думаете о ее хороших качествах и игнорируете плохие, и в вашем воображении она превращается в сказочную принцессу. Именно поэтому романтичность называли психозом: человек, в которого вы влюблены, может быть просто грезой¹⁶. Иногда от склонности к таким фантазиям трудно избавиться: они очень соблазнительны и волнующи. Если научиться относиться к женщине, с которой вы встречаетесь, реалистичнее, вам удастся избежать лишней боли.

Пол – 28-летний архитектор из пригорода Филадельфии. После развода у него начался бурный роман с партнершей по бизнесу, Сюзанной. Он описывал ее как потрясающую, творческую личность. Но она с отрочества ходит к психотерапевту: у нее серьезные эмоциональные проблемы, ей трудно строить и поддерживать близкие отношения. Пол описывал свои отношения с Сюзанной как катание на американских горках: они то сближались, то ссорились. Она предупреждала его, что боится серьезных отношений и уйдет, если только почувствует, что они сближаются. Они расстались как раз перед тем, как Пол пришел ко мне. Несмотря на то что у него были неплохие отношения и с другими женщинами, он часто впадал в депрессию, потому что говорил себе: «Сюзанна уникальна. Я никогда больше не встречу такую женщину».

Наша терапия была сфокусирована на том, как искаженно Пол воспринимал разрушающиеся отношения.

ДЭВИД. Значит, вы убеждены, что никогда не постройте таких же отношений, как с Сюзанной?

ПОЛ. В целом да. Таких не может быть больше ни с кем.

ДЭВИД. Представьте, что ваши отношения с женщинами можно оценить по шкале от 0 до 100 %. Ноль означал бы, что эти отношения ничем вас не устраивают. На 98 % можно оценить отношения с красивой богатой девушкой с Ривьеры, очаровательной, умной, чувствительной и по уши влюбленной в вас. С сексом тоже все в порядке...

ПОЛ. Похоже на идеал, 100 %.

ДЭВИД. Если смотреть на эту шкалу, какой рейтинг должен быть у отношений, которые удовлетворяли бы вас настолько, что вы были бы готовы жениться?

ПОЛ. Думаю, как минимум 90 %.

ДЭВИД. Высокие требования. А сколько получили бы отношения с Сюзанной?

ПОЛ. Около 95 %.

ДЭВИД. Значит, решение вашей проблемы очень простое. Продолжайте бороться за Сюзанну, несмотря ни на что, и сделайте ей предложение. У нее ведь на пять процентов больше, чем вам надо.

ПОЛ. Но я не вынесу столько унижения и ссор. Она будет бросать меня каждые две-три недели.

¹⁶ В психоанализе некоторые авторы относили любовное переживание к сфере психопатологии. На его основе могут возникать психотические проявления. Есть описание так называемого синдрома Адели – психического расстройства, которое вызвано безответной, долгосрочной и всепоглощающей любовью, и часто включающего в себя бредовые идеи. Не является официальным диагнозом и не включен в международный перечень психиатрических заболеваний. – *Прим. науч. ред.*

ДЭВИД. Тогда откуда эти 95 %?

ПОЛ. Я понимаю, к чему вы... Если смотреть на вещи трезво, я мог бы дать ей 60–70 %.

ДЭВИД. Значит, на самом деле эти отношения не такие уж идеальные. Помните об этом, когда говорите о том, что ни одна женщина так вам не подойдет.

ПОЛ. Но мне все равно кажется, что Сюзанна неповторима, что я никогда не найду такую же.

ДЭВИД. Ну, это верно. Все люди по-своему уникальны. Но, предположим, вы смогли бы найти сотню точно таких же женщин. Это сделало бы вас счастливым?

ПОЛ. Да. Это просто мечта.

ДЭВИД. И у вас было бы еще сто возможностей повторить неприятные, болезненные отношения. Терпеть все эти ссоры снова и снова, до конца жизни. Вы действительно этого хотите?

ПОЛ. Кошмар какой... на самом деле я бы хотел встретить женщину, в который были бы те качества, которые мне нравились в Сюзанне, но... другую.

Эта беседа помогла Полу осознать, что он вгоняет себя в депрессию, идеализируя отношения с Сюзанной. Научившись оценивать их реалистичнее, он перестал чувствовать себя таким одиноким и отчаянно желать вернуть ее. На следующей неделе Сюзанна позвонила ему и сказала, что хочет снова сойтись, но Пол решил отказаться. Он объяснил, что делает это не из мести, хотя и злился на ее непостоянство и вспыльчивость, а потому что считает, что будет счастливее без постоянных стрессов.

Впервые я открыл для себя огромную силу и истину этой мысли, когда еще был студентом и переживал «дикую» фазу жизни. Я познакомился с девушкой, назовем ее Бобби, и начал с ней встречаться. Она была «крутой чикой», независимой, фигуристой, носила косуху и тусовалась с опасными парнями, в отличие от моих прежних подруг.

Как-то вечером я заметил, что перед ее домом кто-то газует взад-вперед на машине и мигает фарами. Мне это показалось странным, но от моих вопросов Бобби просто отмахнулась. На следующий день я заметил то же самое: машина даже заехала на дорожку перед домом и снова помигала фарами. Я снова спросил, в чем дело, Бобби опять ответила расплывчато, но я настаивал, и она призналась, что это ее бывший парень Майк, который хочет снова с ней сойтись. Я встревожился, а то, что она долго изображала непонимание, только усугубило беспокойство. Где-то через полчаса позвонил незнакомый мужчина и попросил поговорить с Бобби. Я, решив, что это Майк, истеричным и раздраженным тоном я ответил, что ее нет дома и она не хочет с ним общаться, велел прекратить нас беспокоить и повесил трубку. Он разозлился на меня. Бобби – тоже.

Чуть позже в дверь постучали. Я открыл, и в дом ввалились двое мужчин. Один из них, высокий и мускулистый, выглядел как головорез из детективных сериалов. Второй, пониже и попроще, оказался Майком. «Головорез» холодно на меня уставился и объявил, что Майк пришел повидаться с Бобби. Я никогда не умел драться и понимал, что до этих ребят мне далеко. Кроме того, за пару недель до этого я сломал челюсть в аварии, и она еще не зажила. К тому же я здорово потерял в весе, потому что не мог есть.

Я испугался и струсил. Проигнорировав парней, я подошел к телефону, набрал номер полиции, назвал адрес и сказал: «Пожалуйста, немедленно отправьте наряд. В доме непрошенные гости». Затем я обернулся, на мгновение почувствовав себя победителем, но парни просто вышли из дома и сказали: «Мы с тобой разберемся, приятель!»

Ужас! Что я наделал? Наверняка их уже не раз арестовывали за грабеж, нападение или что похуже. Я думал, что моя жизнь превращается в кошмар. Еще хуже оказалось то, что Бобби, которая за всем этим наблюдала из соседней комнаты, была в ярости. Она заявила, что наши отношения окончены, что я просто слюнтяй, обругала меня и не позволила до себя дотронуться.

Той ночью я не мог уснуть. Я тонул в панике и унижении. Что я мог сделать? Мне казалось, я вырыл себе бездонную яму и падаю в нее. Мне казалось, поможет только старый друг, Мэтт, профессиональный картежник и руководитель группы психодрамы. Никто не мог с ним сравниться, если он хотел обернуть сложную ситуацию себе на пользу. Его считали одним из самых сильных «гуру», катавшихся по Калифорнии в середине 60-х. Я решил выяснить, удастся ли ему мне помочь – и захочет ли он этого.

В три часа ночи, отчаявшись, я позвонил Мэтту и рассказал, какой кошмар со мной случился. Он предложил очень простое решение: позвонить Майку в шесть утра и признаться, что я был неправ. Объяснить, что я все обдумал и понял, что я зря стоял между ним и Бобби, потому что нужно дать им шанс понять, есть ли у их отношений будущее. Мэтт велел подчеркнуть, что они на самом деле могут идеально подходить друг другу и что я хочу уехать на день из города, чтобы Майк пришел и провел с Бобби столько времени, сколько хочет. Мэтт предположил, что, скорее всего, парень проснется с жутким похмельем после бурной ночи и женщины будут интересовать его в последнюю очередь, а от предложения провести день с Бобби она наверняка покажется ему еще менее интересной. Наконец, друг предложил рассказать Бобби об этой договоренности, а потом забыть о них с Майком, сесть на мотоцикл и поехать кататься.

Я последовал совету: позвонил Майку в шесть утра, извинился, что разбудил, попросил разрешения объясниться. Я сказал, что совершил ошибку, что у него есть полное право встретиться с Бобби, что, возможно, она создана для него. Я предложил ему приехать, чтобы провести с ней весь день, и объяснил, что она будет ждать. Майк был поражен. Он долго молчал, потом хрипло, с извиняющимися нотками объяснил, что дела у них никогда не ладились, что он «постарается» к ней заехать, но «не гарантирует». Потом поблагодарил меня и сказал, что я отличный парень.

Затем я все объяснил Бобби, сказав, что, раз она хочет провести время с Майком, я не смею мешать. В порядке извинения я проведу день за городом, а она может позвонить Майку и пригласить его. Ее как громом ударило. Она сразу же начала протестовать, говорить, что Майк ее ничуть не интересует, что он вообще ей не особенно нравится...

Я сказал, что не нужно торопиться с выводами, что она может, по крайней мере, позвонить ему и все обсудить. Потом – сел на мотоцикл и отправился к холмам за Пало-Альто. Я был все еще немного раздосадован и ревновал, но при этом испытывал почти эстетическое удовольствие и гордость за то, как справился с ситуацией. Прохладный утренний воздух приятно бодрил, а рев двигателя успокаивал. Какое облегчение – вырваться из пасти льва!

Это был один из самых невероятных дней в моей жизни. Проезжая через лес, я познакомился с двумя потрясающими девушками, которые катались на лошадях. Они жили в домике с группой студентов. Мы весь день играли на музыкальных инструментах, болтали и веселились. В итоге под вечер я целовался с одной из этих девушек в гамаке на заднем дворе. Волшебное, раскрепощающее приключение!

Около семи вечера я поехал домой. Мне не терпелось узнать, как там Бобби. Она встретила меня на пороге в длинном платье – раньше она ни разу таких не надевала, – объяснила, что Майк позвонил ей и оба решили, что у них больше нет ничего общего. Весь день она прибирала дом, приготовила – небывалое дело! – прекрасный ужин, а стол был накрыт как для короля.

Эта история научила меня тому, что невозможно никого «получить», пока не будешь готов потерять. Бегать за женщиной, которая играет в недотрогу, бесполезно. Не стоит

пытаться ее убеждать и умолять. Это фатальная ошибка! Просто развернитесь и идите в другую сторону. Вскоре эта женщина побежит за вами.

Как поменяться ролями с неприступным мужчиной

На похожее жалуются не только мужчины. Тридцатилетняя симпатичная Бет пришла ко мне со словами: «Ну почему мужчинам нельзя доверять? Я в разводе, несколько месяцев встречаюсь с парнем по имени Джордж, который живет в Нью-Йорке. Проблема в том, что он постоянно общается со своими бывшими. В прошлом месяце он сказал, что одна приедет к нему повидаться. Я умоляла его не встречаться с ней, но он сказал: "Поверь мне! Если я тебе понадобится, я всегда буду рядом. Мы с ней просто друзья, и я чувствую, что должен пойти ей навстречу. Ради приличия". В общем, я сдалась, он жил с ней десять дней, я ни разу не смогла даже дозвониться. Потом этот козел осмелился мне сообщить, что подхватил какую-то инфекцию. По сути, признался, что спал с той девицей! Вишенка на торте – теперь к нему едет в гости другая бывшая, и он снова умоляет поверить. Но я хочу заставить его пообещать с ней не видаться. Разве я не вправе, доктор Бернс?» Бет добавила, что не винит Джорджа: он незрелый и находится под влиянием этих женщин, а она-де может помочь ему научиться им противостоять и оставаться верным ей.

Проблема этой тактики в том, что она не работает. Пытаться убедить Джорджа не встречаться с другими женщинами – все равно что пытаться убедить кошку не гоняться за мышкой. Либо он затеет спор о своих «правах» и «свободе», либо вяло согласится хранить верность, а потом улизнет к бывшим за спиной Бет. Если он не готов к моногамным отношениям с ней, он может почувствовать себя в ловушке и рассердиться, что его контролируют. Отношения долго не протянут...

Так что можно предпринять Бет? Во-первых, перестать говорить себе, что Джордж – *нужен*. Эта убежденность, как шоры, не дает думать ни о чем – только о том, как его заполучить. Но большинство людей не хотят, чтобы их «заполучали». Если Бет перестанет так нуждаться в Джордже, она сможет подумать о других, более интересных выходах из положения.

Иногда эффективнее всего – перестать делать то, что вы делаете, и сделать наоборот. Возможно, если Бет перестанет пытаться заарканить Джорджа и постарается его оттолкнуть, ей повезет больше. Вместо того чтобы требовать от Джорджа клятв верности, она могла бы сказать: «Я подумала о том, что ты чувствуешь к этим женщинам, и поняла, что тебе нужно разобратся. Возможно, одна из них создана для тебя. Я тоже месяц-другой побуду одна. Не хочу, чтобы ты испытывал угрызения совести, ты хороший, но я решила, что пока не хочу с тобой видаться. Мне нужно отдохнуть от наших отношений. Может, займешься пока другими? Если через пару месяцев еще будешь считать, что у нас есть что-то общее, позвони. Поживем – увидим, сможем ли продолжить».

Я уверен, вы догадываетесь, что вышло. Джордж – такой же, как все. Как только он почувствует, что теряет Бет, ее ценность в его глазах возрастет: он считал, что девушка у него в кармане, но нет! Скорее всего, он начнет добиваться ее сам, и решение останется уже за ней. Это простая стратегия. Она требует лишь небольшой смелости, и она срабатывает как по волшебству. Джордж сменит пластинку, начнет говорить Бет, как она ему дорога, и она сможет ставить устраивающие ее условия. Их диалог может развиваться примерно так:

ДЖОРДЖ. В смысле – не хочешь видеть меня два месяца?

БЕТ. Именно. Мне нужен перерыв, и тебе тоже. Но, может быть, мы снова увидимся.

ДЖОРДЖ. То есть как это – перерыв? Я хочу тебя видеть. Мои чувства что, не в счет?

БЕТ. В счет, конечно. Но посмотри сам. Ты сможешь встречаться с кем захочешь. Я поняла, что слишком давлю на тебя, а тебе нужна свобода. Я хочу, чтобы ты разобрался.

ДЖОРДЖ. Но мне не нужно разбираться. Я с ними дружу, а встречаться хочу с тобой!

БЕТ. Возможно. Но я понимаю, как тебе дороги Сара и Барбара, как ты не хочешь обижать их отказами. Так ты сможешь с ними видаться и дать им шанс. Я знаю, для тебя это очень важно.

ДЖОРДЖ. Они для меня не важны! Важна *ты*!

БЕТ. Очень мило с твоей стороны. Ты мне тоже дорог.

ДЖОРДЖ. Тогда давай встретимся на выходных!

БЕТ. Прости, у меня другие планы. Как я уже сказала, мне нужно время подумать. Понять, что для меня важно.

ДЖОРДЖ. Это нечестно! Для чего тебе это «время»? То есть для кого?

БЕТ. Ну, мои планы на выходные – мое дело. Но, честно говоря, мне кажется, что ты еще не готов к постоянным отношениям. Я не уверена, что ты мне подходишь. Ты неплохой парень, но мы не согласны кое в чем важном. Похоже, тебе нужно встречаться со множеством женщин, и это твое право. Но я не хочу быть одной из них. Если что-то изменится, дай мне знать.

А если разговор пойдет не так? Если Джордж не начнет уговаривать Бет? Это критический момент. Если она будет говорить себе, что Джордж ей *нужен* и она не может без него жить, – любая стратегия, включая эту, обречена на провал. Просто «делать как учили» – бессмысленно. Если вы не верите в себя, страх и обида в вашем голосе выдадут вас, даже если вы будете говорить правильные слова. Другое дело, если вы действительно готовы сказать себе: «Это интересный вариант, но я в нем не нуждаюсь, потому что могу прожить и без него». Тогда вы в любом случае будете в выигрыше, захочет мужчина вас добиваться или нет. Ваш настоящий враг – ваши сомнения и неуверенность в себе, а не неприступный кавалер, и вашей победой будет не «заполнить» его, а научиться любить и уважать себя.

Как не позволять мужчинам собой пользоваться

Чтобы мужчины вами не пользовались, нужно верить в себя. Повторюсь: самая большая ошибка – убеждать себя, что вы не сможете прожить без кого-то, кто вам нравится. Если вы начали так думать, вы в беде.

Часто бывает, что мужчина назначает встречу в последний момент, чтобы «проверить» женщину. Вам может хотеться сказать «да», особенно если вы отчаянно боитесь одиночества, но надо понимать: тот, кто назначает свидания «впритык», вас не уважает. Почему он постоянно так делает? Ему нужен только секс? Он настолько неорганизован, что не может ничего запланировать заранее? Он сбегает к вам, когда жена не видит? Звонит, потому что другая отменила свидание в последний момент? Никто не хочет с ним встречаться, вы – последний шанс? Спросите себя: хотите ли вы, чтобы вас так использовали? Что это скажет о вашей самооценке?

Если вы хотите поменяться с мужчиной ролями, вы должны быть более уверенной в себе, как девушка в телефонном разговоре ниже. Обратите внимание: если он начнет на вас давить, не нужно впадать в агрессию или сарказм, тем более – переходить на извиняющийся тон. Просто вежливо и твердо откажите, не позволяя себя использовать.

РАЛЬФ (*по телефону*). Привет, Дженни! Я в городе. Только приехал сегодня утром.

ДЖЕННИ. Привет, Ральф! Рада слышать.

РАЛЬФ. Слушай, я через полчаса выхожу с работы. Не хочешь встретиться? Могу приехать к тебе, выпьем чего-нибудь.

ДЖЕННИ. Прости, у меня планы. В следующий раз предупреди за недельку, что приедешь. Я бы с радостью с тобой встретилась.

РАЛЬФ. В смысле у тебя планы? Какие?

ДЖЕННИ. Это личное.

РАЛЬФ. Что еще за личное?

ДЖЕННИ. Похоже, тебе любопытно...

РАЛЬФ. Ну, я не так уж часто приезжаю и очень по тебе соскучился. Может, немного поправишь свои планы? Что у тебя там такого важного?

ДЖЕННИ. Это мило, что ты соскучился. Раз так по мне скучаешь, может, в другой раз договоримся заранее? Тогда точно получится.

РАЛЬФ. Ты же знаешь, я терпеть не могу планировать заранее. Люблю все решать в последний момент. Это весело. И расписание у меня непредсказуемое. Я просто не могу знать за неделю, когда я буду в городе, начальник всегда предупреждает перед самой командировкой. Такая уж у меня работа. Ну слушай, ты же можешь отменить сегодня все планы ради старины Ральфа?

ДЖЕННИ. Послушай, мне правда жаль, что ты не можешь планировать заранее. Я надеялась тебя увидеть, но, похоже, это пока сложно. Если ты сможешь договориться с начальством или приехать не в командировку, скажи мне заранее.

Комментарий: Ральф либо бросит Дженни и найдет кого-то еще, кем он сможет пользоваться, или у него прибавится уважения. Дженни выигрывает в обоих случаях: она сама контролирует ситуацию. Если же сдаться, Ральф, скорее всего, продолжит пользоваться девушкой, и она со злостью подумает, что все мужчины подонки. Разве оно того стоит?

Как перестать «нуждаться» в любви

Многим – и мужчинам, и женщинам, – сложно отказаться от мысли, что им «нужен» партнер, чтобы чувствовать себе счастливыми и полноценными. Но, вероятно, вы так и не найдете настоящую любовь, пока не прекратите в ней «нуждаться». Если вам одиноко, мысль о том, что любовь не «нужна», может казаться вам чудовищной: что вся наша культура построена на идее о том, что любовь – это базовая человеческая потребность. Мы слышим об этом отовсюду. Барбра Стрейзанд поет, что «люди, которым нужны люди, счастливее всех». Даже Гарри Стек Салливан, один из ведущих психиатров двадцатого столетия, считал близкие отношения потребностью, которая сопровождает каждого всю жизнь. Он писал: «Не знаю ни одного способа, которым человек мог бы в одиночку удовлетворить свою потребность в близости»¹⁷. Даже в Книге Бытия подчеркивается, что Бог сотворил Еву, потому что «не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника».

Мои исследования и работа с одинокими людьми и проблемными парами убедили меня: другая точка зрения ближе к истине. «Потребность» в любви зачастую лишает нас той самой близости, которой нам так хочется. Не зря восточные философы говорили: невозможно получить то, чего хочешь, пока не откажешься от идеи, что тебе это необходимо. Как только решите,

¹⁷ Sullivan H. S., *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (New York: W. W. Norton & Co., 1953), p. 57.

что можете жить без любви, вы заметите, что вокруг вас ее намного больше, чем вы когда-либо мечтали.

Некоторые люди сначала сердятся, когда я говорю им, что «потребность» в любви может быть нездоровой. Вскоре после публикации моей первой книги, «Терапия настроения», меня пригласила на интервью журналистка из одной сан-францисской газеты. Она сказала, что ее шокировала одна фраза в главе под названием «Зависимость от любви», а именно: «Любовь не является потребностью взрослого человека». Она возразила: «Разве любовь – не *здоровая* потребность?» – а потом рассказала, что уже год в депрессии: ее бросил мужчина. Она говорила себе, что ей *нужна* его любовь, чтобы почувствовать себя ценной и счастливой. Ей казалось, что она чувствует пустоту и неудовлетворенность, потому что она одна, – и тем не менее она защищала систему ценностей, которая была источником ее несчастья и одиночества! Она не осознавала, что «необходимость» любви может не только сделать человека сильнее, но и разрушить его жизнь.

Пожалуйста, поймите меня правильно: я не убеждаю что любовь неважна, а чувство одиночества – признак невроза. Мы по сути своей существа социальные. Напряжение и неудовлетворенность, которые мы испытываем в изоляции, могут быть важной мотивирующей силой, как и радость нежности и близости. Если вы уважаете себя и получаете удовлетворение от жизни, любовь сделает ее ярче для обоих. Но, утверждая, что не можете существовать без любви другого человека, вы недооцениваете себя и обедняете собственную жизнь.

Глава, которую вы читаете, – о власти: о том, как добиться желаемого, как поменяться ролями с людьми, которые заставляют вас за собой «бегать». Но иногда для того, чтобы выиграть, нужно признать себя готовым проиграть. В конечном счете мы не можем контролировать другого человека – только себя. Никого не заставишь любить и уважать вас. Если вы будете охотиться, добыча убежит. Попытайтесь кого-то схватить – вас оттолкнут. Иногда нужно просто отпустить человека – и он по доброй воле решит быть с вами.

Без риска не обойтись. Что, если вы потеряете партнера и останетесь одни? Смелость пойти на этот риск рождается доверием к себе. Вы должны верить, что вы – ценный и достойный любви человек, отвергли вас или нет. Если вы позволите страху одиночества овладеть вами, люди почувствуют это и начнут вас избегать. Уверенность в себе, которая появляется с решением, что вы можете прожить без партнера, становится самоуважением и делает вас желаннее. «Нужда» в любви толкает вас к одиночеству, а отпуская ее, вы встаете на путь к близости.

Значит ли это, что любовь – просто игра во власть, где главное – научиться манипулировать друг другом? Вовсе нет. Основа любых отношений – взаимное уважение. Любовь дает двум людям возможность без притворства делить жизнь друг с другом. Но начало отношений – всегда игра, и, если об этом не помнить, ваша гордыня и идеализм обернутся горечью и одиночеством. Цель этой игры – не выиграть и не завладеть кем-то, а получить возможность построить более глубокие и искренние отношения. И это – настоящая победа!

Часть IV

Как сближаться с людьми

Глава 9

Как преодолеть романтический перфекционизм и научиться любить

Преодолевая страхи отказов и начав ходить на свидания чаще, вы можете столкнуться с новой проблемой: как научиться любить и ценить тех, кому вы не безразличны? Самые популярные люди умеют получать удовольствие друг от друга. Например, тот самый университетский приятель, Уильям, никогда и ни о ком не говорил плохо. Ему нравились все, и это был один из секретов его успеха. Окружающим так нравилось быть рядом с ним, что устоять было невозможно. Иногда я слышал, как девушки за его спиной обсуждали, какой он подлец, как спит со всеми подряд. Но когда Уильям был рядом, он улыбался, шептал что-то милое – и те же девушки таяли.

Если вы научитесь излучать такой же позитив, вам будет легче сближаться с другими. Тепло и дружелюбие показывают людям, что они вам нравятся, что вы хотите быть с ними. Научиться этому не так просто, как кажется на первый взгляд. Многие застенчивые и одинокие люди часто производят впечатление мизантропов. Пытаясь с кем-то сблизиться, они становятся раздражительными, впадают в защиту, постоянно ищут признаки отвержения и подмечают в людях «бесящие» мелочи. Они так переборчивы, что кажется – никто не может быть для них достаточно хорош. Зачастую это просто прикрытие неуверенности: если все недостаточно хорошо, так и не найдешь никого подходящего и не столкнешься с риском отказа – или близости.

Одна из причин такого поведения – «романтический перфекционизм». Это означает, что вы постоянно находите в людях недостатки: они не соответствуют вашим представлениям о том, каким *должен* быть ваш партнер. Все не так красивы, умны, чувствительны или успешны, как вам хотелось бы. Конечно, искать лучшего – ваше право, но, если концентрироваться на недостатках, не удастся сблизиться ни с кем. Ожидая максимума, люди чаще всего в итоге получают минимум или не получают ничего. Вместо того чтобы рассматривать свидания как увлекательное приключение, вы постоянно испытываете досаду и чувствуете себя обделенным(-ой). Можно до бесконечности тянуться к звездам, но в итоге остаться ни с чем.

Ученые, исследующие одиночество, тоже заметили это. Доктор Уоррен Джонс, доцент психологии из Университета Талсы, писал, что одинокие люди часто относятся к другим людям и к жизни цинично и пренебрежительно¹⁸, менее чувствительны к потребностям, заботам и чувствам других. Он обнаружил, что одиночество связано не с количеством друзей, свиданий и родственников, а с неспособностью одиноких людей получать удовольствие и удовлетворение, общаясь с ними. Иными словами, причина одиночества – нехватка качества, а не количества.

Доктор Джонс с коллегами попросили студентов отвечать незнакомым людям противоположного пола, с которыми их просили поговорить и «познакомиться»¹⁹. Он заметил, что

¹⁸ Jones W. H., "Loneliness and Social Behavior", in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. L. A. Peplau and D. Perlman, eds. (New York: John Wiley & Sons, 1982).

¹⁹ Jones W. H., Freeman J. A., Gonich R. A., "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants." *Journal of Personality* (1981, 49), pp. 27–48.

студенты, ощущавшие одиночество, реагировали на тех, с кем их ставили в пару, с предубеждением и меньшей симпатией, не так охотно проводили время со своими партнерами. Джонс предположил, что все это вызвано нереалистичными и негибкими ожиданиями от отношений. Цинизм и враждебность одиноких людей могут отражать их разочарование, вызванное тем, что окружающие не соответствуют идеалам дружбы, любви или супружества. А идеалы могут быть настолько высокими, что соответствовать им просто невозможно.

Я часто сталкиваюсь с этой проблемой. Двадцатипятилетний пациент Ларри как-то рассказал мне, что мать предложила ему встретиться с ее знакомой, хорошенькой продавщицей из универмага Bloomingdale. Вот как Ларри описывает свои впечатления: «Я посмотрел на нее с нескольких метров – и разочаровался, хотя она и оказалась симпатичной. Вместо того чтобы поговорить с ней, я просто ушел и потом злился на себя. Я так редко с кем-то встречаюсь, что жду от каждой девушки чего-то необыкновенного. Я чувствовал себя жертвой кораблекрушения на необитаемом острове. Будто я две недели не ел и наконец поймал рыбу, но она оказалась так себе».

Ларри был опечален своим поведением, и я предложил ему записать его негативные мысли в журнал настроения (табл. 9.1). Прочитав его, вы поймете: он не только заочно разочаровался в этой девушке, но и корил себя за то, что не почувствовал влечения к ней сразу же. Найдя реалистичные ответы на свои мысли, он смог расслабиться.

По реакции парня понятно, что причина его бед – негативные установки. Мы составили список этих «скрытых убеждений» (см. табл. 9.2). По нему видно, что Ларри страдает романтическим перфекционизмом – потребностью в идеальном партнере или идеальных отношениях, без которых не может быть счастливым и довольным.

Таблица 9.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я издали посмотрел на девушку, с которой мог бы пойти на свидание, и разочаровался: она не соответствовала моим ожиданиям. Потом я ушел и злился на себя, что не поговорил с ней.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Злость и досада	90	3. Вина	30	5.	
2. Тревога	90	4. Фрустрация	90	6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Боже, вдруг у меня больше не будет возможности кого-то встретить?		1. Мышление «всё или ничего»		1. Крайне маловероятно. У меня всегда было много возможностей познакомиться с девушками до этого. Я уверен, что дальше будет так же. Если я захочу, я могу хоть завтра прийти сюда снова и поговорить с ней.	
2. Если она не привлекла меня внешне, зачем тратить время на разговоры?		2. Мышление «всё или ничего», ошибка предсказания		2. Если я познакомлюсь с ней и дам этим отношениям шанс, возможно, они принесут больше радости, чем кажется. Было бы здорово встречаться с девушкой, от которой дух захватывает, но это не все, что имеет значение.	
3. Мне так редко выпадает шанс с кем-то познакомиться, а я все порчу!		3. Тирания долженствования		3. Возможно, я ничего и не испортил. Я не был обязан с ней знакомиться. Но даже если я ошибся, нет смысла корить себя за это.	
4. Я никогда не выберусь из этой ловушки, так и буду искать идеал.		4. Ошибка предсказания, мышление «всё или ничего»		4. Я работаю над этим, так что, скорее всего, добьюсь успеха.	
5. Время играет против меня. Мне уже почти двадцать пять.		5. Мышление «всё или ничего»		5. Каждый живет в своем темпе. Женятся и в пятьдесят, и в шестьдесят. То, что случилось сегодня, может послужить мне уроком.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой, как вы себя чувствуете сейчас:

Таблица 9.2

Мои «правила жизни»

1. Нет смысла строить отношения с девушкой, которая не соответствует всем моим требованиям. Она должна быть идеальна. Сам я в себе не уверен, поэтому мне нужна идеальная партнерша, идеальная машина и идеальное окружение. Тогда я смогу быть собой доволен.
2. Отношения с неидеальной девушкой не имеют шансов (я не позволю им развиваться). Значит, нет смысла и начинать, если не удастся продолжить.
3. Если девушка меня не привлекла с первого взгляда, у нас не будет впечатляющего секса.
4. Если девушка не соответствует всем моим требованиям, с ней не выйдет хороших отношений.

Один из способов преодолеть эти установки – анализ преимуществ и недостатков. Чем романтический перфекционизм вам помогает, а чем вредит? Анализ, проведенный Ларри, вы видите в табл. 9.3. Упражнение помогло парню осознать, насколько непродуктивен его подход. Осознав, что перфекционизм не идет ему на пользу, он решил относиться к вопросу реалистичнее.

Таблица 9.3

Анализ преимуществ и недостатков

Убеждение: нет смысла строить отношения с девушкой, которая не соответствует всем моим требованиям. Она должна быть идеальной.

Преимущества убежденности в этом	Недостатки убежденности в этом
1. Я очень избирателен и не связываюсь ни с кем, кто не соответствует моим ожиданиям. 2. Я избегаю тревоги, потому что не хожу на свидания: мне почти не с кем.	1. Я очень редко хожу на свидания. 2. Я упускаю возможность хорошо проводить время. 3. Возможно, я никогда не встречу девушку, которая будет соответствовать всем моим ожиданиям, и на всю жизнь останусь холостяком. 4. Я пытаюсь обрести уверенность в себе, которой мне не хватает, за счет других. Не очень хорошая идея.
25	75

Пересмотренное убеждение: мне было бы полезно ходить на свидания с разными девушками, даже если они не соответствуют всем моим требованиям. Моя жизнь станет лучше, а потом, когда у меня будет больше свиданий, я смогу позволить себе быть немного избирательнее.

Следуя своей новой философии, Ларри решил вернуться в универмаг и познакомиться с той продавщицей. К своему удивлению, он обнаружил, что девушка, которую он видел в первый раз, оказалось не той, о ком говорила мать: он перепутал ее с коллегой. «Нужная» девушка показалась ему вполне привлекательной, и они начали встречаться.

Еще один способ преодолеть романтический перфекционизм – составить список из 20 качеств, которые вы ищете в партнере: верность, честность, эмоциональная открытость, чувствительность, зрелость, красота... Пример списка приведен в табл. 9.4 ([бланк](#)). Составив список, оцените каждое из этих качеств по пятибалльной системе – у всех, с кем познакомились или ходили на свидания, по каждому из этих качеств по шкале от 0 (самое низкое значение) до 5 (самое высокое значение). Если у кого-то потрясающее чувство юмора, поставьте ему (ей) 4 или 5 за него. Если человек подходящего возраста, оцените это качество на 5. Если человек вам отказал или в принципе не заинтересован в отношениях, он заслуживает 0 баллов за доступность (важно, чтобы одно из ваших двадцати желаемых качеств было связано с ней: открытый отношениям человек будет более желанным). Если вы недостаточно хорошо знаете человека, чтобы дать ему оценку по какой-либо из категорий, поставьте ее интуитивно – и исправьте, если надо, когда познакомитесь поближе.

Оценив каждого человека по каждой из категорий, сложите получившиеся баллы. В сумме получится цифра от 0 (если по каждой из двадцати категорий вы поставили 0) до 100 (если вы оценили каждое качество на 5). Спросите себя: какой рейтинг вас бы устроил, чтобы разок сходить с этим человеком на свидание? Предположим, 60 баллов. А на сколько? Тут можно немного поднять планку – например, до 65. Сколько баллов нужно, чтоб встречаться только с этим человеком? Здесь можно установить минимум в 70 баллов. А чтобы жениться или выйти замуж? Возможно, 75 (но один из моих коллег сказал, что, встретив женщину, у которой больше 65, нужно готовиться к свадьбе не раздумывая!). Секрет хороших отношений – не в «идеальности» партнера, а в готовности решать проблемы вместе и посвятить себя друг другу.

Таблица 9.4

Качества, которые я ищу в партнере

Качества	Бен	Херб
1. Возможность доверять	4	3
2. Общительность	5	3
3. Схожие интересы	4	4
4. Доступность	5	1
5. Уверенность в себе	3	5
6. Ум	4	5
7. Чувство юмора	3	3
8. Легкость на подъем	3	4
9. Приятная (для меня) внешность	4	5
10. Трудолюбие и амбициозность	5	4
11. Самостоятельность	4	4
12. Отсутствие эгоцентризма	4	2
13. Довольство собой и жизнью	3	4
14. Любовь ко мне (но без зависимости)	4	2
15. Гибкость	4	3
16. Неревнивость	3	3
17. Схожие религиозные убеждения	5	5
18. Возраст от 25 до 35 лет	5	5
19. Забота и нежность (но не угодливость)	4	2
20. Естественность	4	3
ИТОГО	80	70

Кто-то может сказать, что оценивать людей – бестактно, но на самом деле такой подход может привести к более близким отношениям: вы научитесь принимать людей как есть и примириться с тем, что никто не наберет 100 баллов. Требуя идеала, вы обрекаете себя на одиночество.

Возможно, вы также обнаружите, что у тех, кого вы бы отвергли, не такой уж плохой рейтинг. Это не значит, что вы обязаны с ними встречаться, но можно спросить себя, почему вы их избегаете. Возможно, вы говорите себе: «Ну, Сэм не кажется мне привлекательным» или «Он не такой перспективный, как мне бы хотелось». Такие ожидания просто лишают вас возможностей. Попробуйте ради эксперимента сходить на пару свиданий с человеком, который не особенно вас заводит, но получил неплохие баллы. Перед свиданием попробуйте предсказать, сколько удовольствия оно вам принесет – от 0 % (наименее приятный вечер, который только можно себе представить) и до 99 % (самый приятный вечер, который можно себе представить). Не оценивайте возможное удовольствие на 100 %: всегда можно представить, что могло быть чуть лучше.

После свидания запишите, насколько оно было удовлетворительным на самом деле (тоже от 0 до 99 %) и сравните с вашим предсказанием. Вы удивитесь: свидания, от которых вы ожидали многого, могут оказаться скучными, и наоборот.

Еще одну причину ходить на свидания с теми, у кого рейтинг не самый высокий, можно сформулировать старой присказкой: «Богатые богатеют, а бедные беднеют». Чем больше у вас кандидатов в партнеры, тем больше людей решит, что в вас что-то есть. Свидания с теми, кто далек от идеала, помогут вам получить опыт, необходимый для общения и преодоления стеснительности. Чем больше у вас свиданий, тем спокойнее вам будет. В итоге вы заметите, что стали привлекать людей с более высоким рейтингом, и у вас появится достаточно уверенности для серьезных отношений.

Если часто встречаться с разными людьми, вы преодолеете и убежденность в том, что для счастливой и полноценной жизни нужен «тот самый» потрясающий партнер. Это иллюзия. Счастье вам может принести только один человек – вы сами. Любовь обогащает жизнь, но в конечном счете ответственность за себя и свое настроение несете вы сами.

Многие одинокие люди говорят мне, что не ищут идеальных отношений – просто не хотят связываться со скучными людьми. С этим сталкиваются многие. Иногда нам кажется, что друзья или коллеги скучны. Психиатр, учившийся у меня, как-то спросил меня, как быть с неинтересными пациентами. Тридцатилетний разведенный пациент, обеспеченный, но одинокий, заметил, что ему неинтересны старые друзья: они «осели на одном месте», их жизнь стала предсказуемой, у них скучные жены и посредственная карьера. За несколько лет брака нетрудно начать думать, что вы застряли в заурядных отношениях с унылым партнером. Что же делать? Заняться гольфом? Завести тайный роман с кем-нибудь получше? Смириться с тоской и решить, что такова жизнь? Или что?

Для начала нужно понять: в мире нет скучных людей. Да-да! Не существует человека, в котором не было бы ничего интересного. Есть только скучное и неинтересное общение – но и его можно превратить в динамичное и увлекательное.

Как? Очень просто. Если вам с кем-то стало скучно, просто скажите об этом – и спросите собеседника, не скучно ли с вами ему. Подумайте, почему ваше общение так буксует. Вам не нужно задеть человека – вам нужно добавить в ваши отношения искренности и оживить общение. Если вам кажется, что друг или партнер «наскучил», скорее всего, у вас обоих проблемы с выражением чувств. Возможно, вы слишком стараетесь быть вежливыми или производите друг на друга впечатление. Или злитесь, потому что хотите чего-то, что не можете получить. Вместо того чтобы высказаться прямо и открыто, вы подвергаете свои чувства «цензуре», потому что говорите себе, что не должны испытывать «таких» чувств. Помогут справиться с этой проблемой честность и уверенность в себе.

Еще одна форма романтического перфекционизма – страх, что родственники и друзья не оценят вашего партнера. Джек, чей случай я описал в главе 12, смог преодолеть свою стеснительность и неуверенность в мужской состоятельности – и начал прекрасные отношения с Джин. Единственным ее недостатком был не самый высокий интеллект, и Джек боялся, что друзья, профессора и доценты, станут хуже к нему относиться, если он женится на женщине, не обладающей выдающимся умом.

Джеку помогла техника «Самый сильный страх». Я попросил его сыграть роль друга, который пытается его унижить, потому что Джин – не интеллектуалка, и Джек озвучил то, что, по его мнению, думали бы о нем.

ДЖЕК (*в роли критика*). Боже, как тебя только угораздило связаться с этой Джин? Никого получше не мог найти?

ДЭВИД (*в роли Джека*). Она милая и симпатичная. Мне очень нравится. А тебе, кажется, нет. Почему?

ДЖЕК (*в роли критика*). Ну да, милашка, но не глуповата ли?

ДЭВИД (*в роли Джека*). Джин не глупая, хотя и не гений. Я знаю, что твоя жена очень одаренная. А Джин что, второй сорт? И я, раз ее люблю, для тебя тоже второй сорт? Тебе было бы некомфортно встретиться с нами за ужином, поиграть в карты или прийти в гости?

Джек быстро понял, насколько нелепо его беспокойство: если кто-то из друзей и станет хуже к нему относиться из-за того, что Джин недостаточно умна, что с того? Затем мы поменялись ролями, чтобы Джек потренировался отвечать своему воображаемому критику. Он парировал насмешки так же эффективно, как и я, без лишнего волнения. Это помогло ему спокойнее относиться к возможной свадьбе.

Мы часто оцениваем себя и любимых как собственники, мерим людей по интеллектуальным способностям, красоте или успеху, полагаем, что если в чем-то не достигнем идеала, то это будет означать, что мы хуже всех или ущербны. Пытаясь найти идеального партнера, мы ищем в других то, чего не хватает нам самим. Но это не любовь, а просто способ повысить самооценку за чужой счет.

Некоторые считают, что нет смысла встречаться с теми, от кого не захватывает дух. Это может стать серьезной проблемой, если только вам не повезет постоянно встречать таких людей. Дебби, романтическая привлекательная девушка, безуспешно искавшая парня, спросила меня: «В чем смысл отношений, если в них нет романтики?»

Хорошие отношения можно построить и без романтических чувств, и редко они бывают основой. Максимум, на что способна романтика, – привлечь двоих друг к другу в самом начале. Но яркие чувства быстро ослабевают и не гарантируют, что отношения будут долгими. На самом деле построить успешные отношения с человеком, который кажется потрясающим, намного сложнее – из-за нереалистично высоких ожиданий. Когда романтические переживания начнут тускнеть, станут очевидными недостатки партнера, и вы можете испытать горькое разочарование.

Один из способов выбраться из этой ловушки – составить список практических преимуществ наличия отношений. Список, который составила Дебби, вы увидите в табл. 9.5. В нем вы найдете «компанию», «общение» и «секс». Такой прагматический подход к отношениям не означает, что романтические чувства неправильны или нежелательны: просто в них нет необходимости. Бывает, что хорошие семьи создаются вообще без романтической любви. В некоторых культурах жениха или невесту подбирают с рождения, и человек вступает в брак, не ожидая от него острых ощущений. Если видеть в браке возможность роста, а не пытаться исполнять свои мечты за счет партнера, вы получите гораздо больше. Удовлетворение, которое вы испытаете от того, что приняли решение быть вместе, несмотря на различия между вами, ведет к нежности и близости – чувствам более глубоким и благодарным, чем романтическое волнение. Зачастую секрет счастья – не гнаться за иллюзией, а отказаться от нее.

Таблица 9.5

Преимущества отношений

1. Общение: есть с кем поделиться чувствами и мыслями.
2. Компания: можно много чем заниматься и ходить по разным местам вместе.
3. Забота: можно давать и получать эмоциональную поддержку.
4. Секс.
5. Удобство: вдвоем многое проще.
6. Создание семьи.
7. Возможность учиться и получать помощь друг у друга.
8. Финансовые преимущества, например, при покупке дома.
9. Возможность поругаться, если раздражена.

Последний тип романтического перфекционизма, который может помешать развитию близких отношений, – уверенность в том, что с партнером никогда нельзя ссориться или испытывать к нему безразличие. Некоторые думают, что в паре всегда должны царить тепло и интерес друг к другу, но это ошибка. Один мой пациент, 45-летний инженер-химик Мюррей, живший с своей пожилой матерью, решил, что пора заняться своей личной жизнью. Он переехал в отдельную квартиру и начал ходить на свидания. Мюррей был нежным и чувствительным, и у него быстро начались серьезные отношения с разведенной женщиной по имени Диана. Она казалась прагматичной, а он – скорее мечтателем и прокрастинатором, поэтому оба хорошо дополняли друг друга. Диану привлекал идеализм и мягкость партнера, а Мюррей восхищался ее практичностью и настойчивостью.

Как-то раз воскресным утром, после вечера и ночи вместе, Мюррей вдруг понял, что не испытывает влечения к Диане: ему хотелось провести этот день одному, занимаясь своими делами. От этого ему стало тревожно и тоскливо. Он говорил себе, что должен испытывать более сильные чувства, стать более вовлеченным в отношения. Он начал думать, что с ним что-то не так и что роман с Дианой терпит крах.

Мюррей записал свои негативные мысли в журнал настроения (см. табл. 9.6) и понял, насколько они абсурдны. После того как он заменил их более реалистичными вариантами, самокритика прекратилась, и он снова стал думать о Диане с воодушевлением. Изучив его ответы, вы будете впечатлены тем, сколько в них мудрости. Они демонстрируют принцип «парадокса принятия»: приняв себя как есть, прекратив самобичевание и попытки соответствовать воображаемому и недостижимому идеалу, вы станете лучше относиться и к себе и к другим. Вы вольетесь в поток жизни и роста, перестав буксовать на одном месте. Самопринятие – дверь к близости и личностному росту.

Таблица 9.6

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: приходить домой после свидания с Дианой и думать о моих чувствах.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1-100)	Эмоция	Балл (1-100)	Эмоция	Балл (1-100)
1. Грусть и подавленность	80	3. Безднадежность	85	5.	
2. Чувство вины	90	4.		6.	
Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответ			
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.	Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.	Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.			
1. Я должен испытывать больше эмпатии и эмоций по отношению к Диане и нашим отношениям.	1. Тирания долженствования	1. Где написан такой закон и такое правило, которое говорило бы, что я <i>должен</i> чувствовать? Все люди испытывают разные чувства. Разве я должен <i>всегда</i> ощущать одно и то же? Разве я не испытывал сильных чувств, когда мы вчера общались и обнимались? Разве рационально ожидать от отношений, чтобы они всегда были одинаковыми?			
2. Наверное, со мной что-то не так, раз я не способен к большей вовлеченности в наши отношения.	2. Мышление «всё или ничего»	2. Может, я и хочу испытывать более сильные чувства, но иногда что-то меня тормозит. Возможно, я боюсь ответственности и потери свободы. Я долго жил холостяком и избегал серьезных отношений, поэтому логично ожидать, что временами мне будет приятнее с самим собой. Разве это означает, что со мной что-то не в порядке? Получается, я считаю, что другие лучше осознают свои чувства, чем я, и никогда не сомневаются, но вряд ли это так. Может, я и хочу испытывать более сильные чувства к Диане, но, если бы я испытывал их			

Глава 10

Фактор ловушки: а вдруг вы «пленник любви»?

Начав с кем-то встречаться, вы можете столкнуться с новой проблемой: вам (или вашему партнеру) может показаться, что вы в ловушке. Вы только начинаете испытывать близость друг к другу, секс наконец-то начинает нравиться – и вдруг вы понимаете, что вы в клетке, вы теряете свою свободу. Вы напуганы, вам хочется сбежать (то есть разорвать отношения, завести роман на стороне или не допускать «слишком серьезных» шагов).

У этой проблемы могут быть такие симптомы.

- Вам кажется, что ваши романтические отношения ограничивают личную свободу.
- Мысль о том, чтобы остаться с этим партнером навсегда, кажется скорее тяжким грузом, чем приключением. Вам кажется, что любовь – самопожертвование, а не награда.
- Чем ближе вы становитесь, тем меньше испытываете спонтанности, сексуального возбуждения и нежности. Отношения быстро теряют свое волшебство и ощущаются как монотонный тяжелый труд.
- Короткие интрижки и встречи на одну ночь кажутся манящими и будоражащими, а серьезные отношения – не более увлекательными, чем церковные службы.
- Иногда вам кажется, что партнеру нужно слишком много вашего времени и внимания. Когда он (она) что-то от вас требует, вам сложно сказать «нет», даже если вам неудобно. Вы спорите о том, как часто встречаться и сколько времени проводить вместе.
- Вам сложно говорить с партнером о том, что вы чувствуете и чего хотите на самом деле. Когда вы расстраиваетесь или злитесь, вы отрицаете свои чувства и держите их в себе. Вы стараетесь избежать ссор или боитесь задеть чувства партнера, но внутри копится раздражение.
- Если человек, с которым вы встречаетесь, кажется несчастливым или подавленным, вы вините себя. Вам кажется, что вы должны решать все проблемы и помогать во всем. Поначалу эта роль кажется благодарной и дает вам почувствовать свою важность, но через какое-то время это начинает вас выматывать: партнер все больше опирается на вас. По мере того как романтические чувства уходят, отношения начинают напоминать скучную работу.

Исследования показали: такие проблемы часто возникают из-за нелогичных установок и убеждений. Развив более здоровые взгляды, можно научиться воспринимать любовь не как ловушку, а как приключение, которое только добавит вам свободы и радости.

Одно из таких вредных убеждений – вера в то, что вы обязаны удовлетворять все потребности и запросы партнера. Вам может казаться, что он(-а) слабее вас, нуждается в вашей любви, как диабетик в инсулине. Вы боитесь, что, если не соответствовать всем ожиданиям и требованиям, вас отвергнут или раскритикуют. Такая озабоченность превращает отношения в тяжелую ношу.

Одна разведенная пациентка сказала мне: «Я чувствую себя злобной ведьмой. Кто бы в меня ни влюбился, я в итоге его бросаю и причиняю ему боль. Что со мной не так? Почему я такая жестокая? Я что, ненавижу мужчин?» Ее проблема была не в ненависти, а в неспособности сказать: «Я не хочу быть с тобой сейчас, мне нужно какое-то время побыть одной». Она считала мужчин, с которыми встречалась, неадекватными слабаками, которые не могут существовать без ее любви и внимания. Это и не позволяло ей ни давать, ни принимать любовь. Страх задеть чувства партнеров прикрывал оскорбительную установку: «Я убеждена, что ты не можешь без меня прожить. Ты слабый. Я нужна тебе. Я – кислород, которым ты дышишь».

Когда вы начинаете ощущать, что в ловушке, эта иллюзия кажется вам реальностью. Предположим, ваша девушка предлагает вам встретиться в субботу после обеда и пройтись по магазинам, а вы уже решили повидаться с приятелем. У вас два варианта: отказать или согла-

ситься. Вы не хотите говорить «нет», потому что будете чувствовать вину, если разочаруете девушку. Но, если вы согласитесь, она почувствует, что вы напряжены. Это может ее задеть, она задумается, что не так, ведь вы говорите «да», но подразумеваете «нет». Она может спросить: «Ты уверен, что хочешь пойти?» – и, даже если вы будете убеждать ее в этом, напряженное лицо и отсутствие энтузиазма в голосе скажут обратное. И вот вы идете по магазинам. Вам кажется, что вы в ловушке, девушка чувствует неуверенность в себе. Удовольствия не получит никто.

Если сказать, что у вас были другие планы на это время, но вы чувствуете себя виноватым, партнерша замечает, как вам некомфортно, расстраивается, пытается понять, что не так. Выходной с приятелем не задался: вам стыдно, что вы расстроили девушку. Ситуация кажется безвыходной: что бы вы ни сделали, обоим плохо. Это и есть «ловушка».

Что же делать? Превратить безвыходную ситуацию в беспроигрышную. Для этого необходимо изменить свой способ мышления и общения с партнером. Что угодно может стать проклятием, если этого слишком много. Временами нужно говорить партнеру, что вы не сможете провести с ним время – у вас другие планы. Как это сделать? Зависит от того, на какой стадии отношений вы находитесь и чего хотите. Не всегда легко просить то, чего хочешь, даже если это всего лишь пара часов наедине с собой. Кроме того, очень многие склонны считать, что влюбленные должны хотеть проводить каждую секунду вместе. На самом деле такой идеализм работает плохо, и рано или поздно вам придется научиться проводить границы и обсуждать то, что вам необходимо.

Бен, пациент, чей журнал настроения вы видите в табл. 10.1, испытывал чувство вины, потому что Кэти, женщина, с которой он несколько месяцев встречался, как-то позвонила ему в субботу вечером «просто поболтать». Бен собирался пойти выпить пива с другом, но начал корить себя и ощущать, что загнан в угол: он решил, что Кэти намекает на приглашение куда-то пойти с ней. Изучив автоматические мысли Бена, вы заметите несколько знакомых искажений.

- Чтение мыслей: Бен предполагает, что Кэти не может без него, что у нее нет других планов на вечер, что она обидится, если никуда ее не пригласить.
- Персонализация: Бен думает, что если у Кэти не задастся вечер, то это будет его вина.
- Долженствования: Бен решает, что *должен* хотеть быть с Кэти, что у него нет права хотеть провести вечер с другом.
- Наклеивание ярлыков: Бен называет себя «эгоистичным» и «скверным», потому что не может соответствовать всем потребностям Кэти.

Конечно, важно беспокоиться о чувствах и потребностях человека, с которым вы встречаетесь, но мысли Бена иррациональны: он не обязывался видиться с девушкой постоянно или не видиться больше ни с кем. Но ему эти мысли казались логичными, потому что он чувствовал себя виноватым и расстроенным. Чувства могут вводить в заблуждение, и, если принимать их за чистую монету, как многие из нас делают почти всегда, легко обмануться. Если же выписать свои негативные мысли, станет намного проще понять, что за послания себе в них кроются и насколько они бессмысленны.

Рациональные ответы Бена напомнили ему, что, даже если Кэти и надеялась на приглашение, он не был обязан менять свои планы – точно так же, как и она не была бы обязана встречаться с ним, позвони он в последнюю минуту. Он понял, что, оставшись при своих планах, он не показал себя «скверным» человеком, что все переживания были лишними. Когда Бен задумался над этой ситуацией, его осенило: он убежден, что обязан соответствовать всем потребностям и ожиданиям Кэти, чтобы не быть плохим, – но это убеждение только портит ему жизнь.

Я предложил Бену перечислить преимущества и недостатки этой установки (см. табл. 10.2). Он убедился, что она не помогает ни ему, ни Кэти, и решил заменить ее новой, более реалистичной и справедливой по отношению к ним обоим.

Значит ли это, что Бен должен игнорировать чувства Кэти и думать только о себе? Конечно, нет. В отношениях должен быть баланс между заботой о своих чувствах и о чувствах партнера. Нехорошо пользоваться кем-то, чтобы получить свою выгоду, но не стоит и делать себя несчастным, чтобы угодить другому. Это ничему не поможет: ваша досада не позволит вам надолго сделать партнера счастливым.

Я говорил, что этой ловушки можно избежать и восстановить отношения, приятные для обоих, если обсуждать с партнером свои чувства. Но что такое «обсуждать»? Бену пришлось учиться говорить с Кэти, не задевая ее чувства и не принижая ее. Ему помогли навыки коммуникации, о которых говорится дальше. Они помогут и вам.

Расспросы. Задавайте вопросы, чтобы побольше узнать о том, что думает и чувствует партнер. Многие люди боятся говорить, что у них на уме. Поэтому нельзя предполагать, что человек «сам расскажет». Это особенно важно, когда кто-то на вас злится или чего-то от вас требует. Зачастую прямой вопрос расставляет все по местам.

Когда Кэти позвонила, она сказала: «Привет, Бен, это Кэти!» Он ответил: «О, привет». Последовало неловкое молчание. Он мог бы добавить: «Рад тебя слышать. Что ты хотела?» Она могла бы на это рассказать, зачем звонит (и тогда все было бы проще), или ответить расплывчато: «Да ничего, просто поболтать». В этом случае дальнейшие расспросы прозвучали бы покровительственно, и Кэти почувствовала бы себя неловко. Что стоило бы сказать? «О, как здорово, но я сейчас как раз ухожу. Буду рад встретиться в пятницу. Ты свободна?» или «Можно я тебе завтра перезвоню?» Это и есть тактичное самовыражение.

Таблица 10.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: Кэти позвонила мне в субботу в пять вечера. Я планировал пойти выпить пива с другом и не мог определиться, что делать: отменять планы и пригласить ее куда-нибудь или проигнорировать ее потребности и сделать как я хотел. Мы не встретились, но я был раздосадован.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Чувство вины	80	3.		5.	
2. Чувство загнанности в ловушку	80	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Возможно, Кэти было нечем заняться, и я мог предложить ей сходить куда-нибудь вместе.		1. Чтение мыслей		1. У нее было достаточно времени, чтобы спланировать выходные без меня. Я вправе проводить время с друзьями.	
2. Я должен был пригласить Кэти на свидание, потому что, возможно, вечером она осталась одна.		2. Тирания долженствования		2. Если она и проведет вечер одна — это ее решение. Нет ничего страшного в том, чтобы провести вечер без компании, если не хандрить и не жалеть себя.	
3. Если она будет несчастна из-за того, что ей нечем заняться, это моя вина.		3. Персонализация		3. Я не в ответе за счастье Кэти. Это ее ответственность. Если она боится проводить время одна, ей нужно разобраться в своих потребности.	
4. Я скверный человек, раз не пригласил ее.		4. Персонализация		4. Нет ничего скверного в том, чтобы провести вечер с другом.	
5. Раз я такой скверный бесчувственный человек, я не заслуживаю веселья сегодня.		5. Наклеивание ярлыков		5. Даже если я повел себя бесчувственно (в чем я не уверен), это не делает меня скверным. Мне не за что наказывать себя. Если я повел себя не очень удачно, можно попробовать извлечь из этого урок, чтобы в будущем справляться лучше. Я и правда не знал, что делать, но это потому, что я человек, а не потому, что я «скверный».	

Таблица 10.2

Анализ преимуществ и недостатков

Скрытое убеждение: Я должен делать Кэти счастливой и удовлетворять все ее потребности. Если она расстроится, значит, я плохой партнер.

Преимущества убежденности в этом	Недостатки убежденности в этом
1. Когда Кэти счастлива, мне хорошо, потому что я чувствую себя молодцом. 2. Я очень стараюсь делать ее счастливой, и, мне кажется, это правильно. 3. Когда она расстроена, я не игнорирую ее, а стараюсь ей помочь.	1. Когда Кэти недовольна, я виню себя в этом. 2. Я могу начать на нее злиться, потому что у нее окажется слишком много власти надо мной. Если она будет расстраиваться каждый раз, не получив то, чего хочет, я буду чувствовать себя неудачником. 3. Мне сложно говорить ей «нет» или делать то, что я хочу. 4. В итоге я могу сделать ее несчастной, потому что она наверняка замечает, что несчастлив я, и тоже расстраивается.
40	60

Пересмотренное убеждение: важно, чтобы и Кэти, и я чувствовали себя в отношениях хорошо. Значит, надо обсуждать свои желания. Если она расстроена, мы можем об этом поговорить и поделиться чувствами. Иногда придется идти на компромисс. Нельзя ожидать, чтобы мы удовлетворяли все нужды друг друга, но мы можем вместе решать вопросы, сохраняя взаимное уважение.

Тактичное самовыражение. Оба выражают чувства открыто и прямо. Кэти наверняка все поймет и согласится встретиться в пятницу или поговорить в другой день, Бен избежит «ловушки», не отвергая девушку. Отстаивая свои потребности, он позволит отношениям развиваться естественно и комфортно для него, а если никуда не пригласит Кэти – покажет, к какой степени вовлеченности в отношения готов сейчас. Встретиться с другом и веселиться можно и без чувства вины.

Предположим худший вариант: Кэти не поймет отказ, начнет давить, требовать и манипулировать. Например, она может обиженно сказать: «Ах, ты сегодня идешь куда-то?» Тогда Бен может снова прямо обозначить свою позицию и задать пару вопросов, чтобы девушка поделилась своими чувствами: «Да, я как раз собирался уходить. Но теперь я немного озадачен. Мы разве договаривались сегодня встретиться? Возможно, я что-то забыл». Так он сможет четко обозначить свою позицию, не обижая ее, и позволит ей высказаться.

Предположим, Кэти решит все усложнить и попытается внушить партнеру чувство вины – например, вздохнет и скажет: «Ох, а я надеялась, что мы сегодня встретимся. С кем же ты веселишься?» Вместо того чтобы нервничать и оправдываться, Бен может воспользоваться еще одним навыком.

Эмпатия. Вы показываете, что понимаете мысли человека (интеллектуальная эмпатия) и его чувства (эмоциональная эмпатия). Это можно сделать, перефразировав его или ее слова: «Прости, что разочаровал тебя. Похоже, ты хотела встретиться сегодня, а у меня уже были планы. Я не прочь встретиться с тобой в следующую пятницу, если будешь свободна. Но на сегодня, мне кажется, мы не договаривались. Или я все-таки забыл?» Заметим, что в таком ответе сбалансированы уверенность в себе и эмпатия: Бен снова выражает свою позицию и чувства, но показывает обеспокоенность чувствами Кэти и дает ей возможность высказаться.

Если слишком подчеркивать свои мысли и потребности, это будет эгоцентрично и бесчувственно. Если упирать на желания и чувства партнера, вы поддадитесь и перестанете уважать себя. Достигнуть баланса не так просто. Одни уходят в первую крайность, а другие – во вторую. Важно не перегнуть. Если вы научитесь выражать свои чувства открыто и без враждебности, то сможете выслушивать своего партнера без чувства вины, не обороняясь и не ощущая, что вы в западне.

Несмотря на расхожий стереотип о том, что серьезных отношений боятся только такие мужчины, как Бен, мой опыт говорит о другом: женщины тоже часто чувствуют себя в ловушке близких отношений. У меня была симпатичная девятнадцатилетняя пациентка по имени Инга, начинающая художница. Она встречалась с Роджером – по ее словам, «свободным писателем, вокруг которого постоянно вьются женщины». Инга сказала, что чувствует себя неуверенно: Роджер старше, мудрее и опытнее, и она боится, что он потеряет к ней интерес.

Инга начала работать над собой, чтобы преодолеть чувство неполноценности и страх потерять Роджера. Когда она начала чувствовать себя увереннее и перестала считать, что «нуждается» в этих отношениях, Роджер решил, что не хочет больше встречаться ни с кем, бросил всех своих подружек и заявил, что хочет быть только с Ингой. (Напомню: самооценка – ключ к успеху любых отношений. Как только вы прекратите «нуждаться» в людях, они начнут нуждаться в вас. Если вы уважаете себя, спрос на вас только растет. Это работает, как по волшебству. Как это делается, описано в третьей и четвертой главах!)

Внезапное внимание Роджера было приятной переменой, но создало новую проблему. Инга сказала: «Доктор Бернс, я боюсь, что со мной происходит то же самое, что предыдущие несколько раз. Когда мужчина решает по-настоящему сблизиться, я вдруг становлюсь холодной и отстраненной. Я что, боюсь близости? Со мной что-то не так?»

Инга рассказала, как Роджер воскресным вечером пригласил ее в гости с ночевкой. Когда она приехала, они начинали дразнить и щекотать друг друга, как обычно перед сексом. Инга чувствовала, что не в настроении, но ей казалось, что она *обязана* заняться любовью. Еще хуже, что за два дня до этого они играли в связывание, она позволила Роджеру связать себя, и все продолжилось горячим сексом. По «похотливому взгляду» Роджера она поняла, что он хочет повторить игру, но ей уже не хотелось. Она почувствовала себя как в ловушке.

Я спросил Ингу, что она тогда подумала. Ее первой мыслью было: «Я не должна быть такой холодной. Если я не буду отзывчивой, это его оттолкнет, и он меня бросит». В этой мысли есть признаки когнитивного искажения «ошибка предсказания»: Инга предсказывает, что их отношения развалятся, если она не будет постоянно теплой, любящей и отзывчивой. Есть здесь и тирания долженствования: девушка убеждает себя, что не имеет права чувствовать себя так, как она чувствует, что она должна соответствовать какому-то воображаемому идеалу. Мои исследования показали: «эффект ловушки» у женщин часто вызван перфекционизмом и страхом выражать чувства. Корень проблемы Инги – не в требованиях Роджера, а в ее нереалистичных ожиданиях. Она сама себе сторож и сама себе придумала ловушку.

Мы обсудили искажения в мыслях Инги, и она решила думать об этом иначе: «Маловероятно, что Роджер уйдет от меня, если я не буду любвеобильной всегда: в последнее время мы только сближаемся. Никто не в состоянии ощущать любовь и сексуальное возбуждение

постоянно. Наши отношения не настолько хрупки, чтоб их разрушила любая мелочь. А если он и уйдет от меня – это не конец света. Он не единственный мужчина на планете». Такие мысли помогли девушке избавиться от давления, и Инга перестала ощущать, что ее положение безвыходно.

Вторая мысль, которая подавляла девушку, была такой: «Если Роджер возбужден, я обязана заняться сексом». Здесь мы также видим мышление «всё или ничего»: девушка говорит себе, что *всегда* должна хотеть секса, когда его хочет Роджер. Безусловно, важно принимать сексуальные желания партнера во внимание, как и свои, но обязывать себя удовлетворять *все* его желания – сексуальный перфекционизм: вряд ли Роджеру пришло бы в голову обвинять ее в том, что она лишает его секса, если она откажется от него *один раз*.

Инга поняла, что чувствует себя в ловушке из-за неверного убеждения: «Я должна быть полностью открыта потребностям Роджера, подстраиваться под него и постоянно ему угождать. Если я не буду этого делать, наши отношения закончатся». Чрезмерная озабоченность чувствами партнера может казаться проявлением любви, но таким образом девушка делает несчастной себя – а значит, ей становится сложнее любить его и отвечать взаимностью на секс. Инге необходимо изменить свою систему ценностей и уделять своим потребностям не меньше внимания.

С этим она вроде бы согласилась, но, когда я предложил ей поработать над более уверенным ответом, взорвалась: «Вы хотите сказать, что я должна просто прямо *сказать* Роджеру, что мне не хочется секса? Зачем? Он разозлится и скажет: "Тогда зачем ты сюда пришла?" Еще предъявит ультиматум! По-моему, лучше так не говорить, я не хочу услышать в ответ что-то неприятное». Снова страх самовыражения! Многие считают, что у них нет права выражать свои чувства и потребности, что, если на это пойти, случится что-то ужасное.

Я предложил пациентке потренироваться отвечать Роджеру, если он разозлится. В следующем диалоге я играл роль Инги, а ей предложил побыть Роджером и критиковать меня за то, что сегодня я не хочу секса.

ИНГА (в роли Роджера). Значит, ты не в настроении заниматься сексом! Тогда зачем ты пришла?

ДЭВИД (в роли Инги). Побывать с тобой.

ИНГА (в роли Роджера). Это, конечно, прекрасно... чудесно... но взрослым людям нужен секс!

ДЭВИД (в роли Инги). Мне кажется, мы часто и хорошо занимаемся любовью, но сегодня мне не очень хочется. Я немного напряжена и подавлена.

ИНГА (в роли Роджера). Но я весь вечер о тебе думал!

ДЭВИД (в роли Инги). Я польщена. Ты тоже заводишь меня. Просто сейчас я не очень возбуждена.

ИНГА (в роли Роджера). Но я хочу сегодня!

ДЭВИД (в роли Инги). Похоже, тебе очень важно, чтобы именно сегодня. Почему?

ИНГА (в роли Роджера). Раз ты не хочешь, значит, ты просто *используешь* меня как подружку.

ДЭВИД (в роли Инги). Ты так считаешь? Мне самой очень не нравится, когда меня используют. А что еще заставляет тебя так думать?

ИНГА (в роли Роджера). Ничего, но я боюсь, что это войдет в привычку! Что ты перестанешь хотеть секса и будешь меня постоянно динамить!

ДЭВИД (в роли Инги). Разве я давала повод так думать?

ИНГА (в роли Роджера). Ну, нет, но я не хочу, чтобы до этого дошло.

ДЭВИД (в роли Инги). Я тоже. Скажи мне, как часто ты бы хотел заниматься сексом?

ИНГА (в роли Роджера). Три раза в неделю.

ДЭВИД (в роли Инги). Мне тоже подойдет. Но у нас обычно так и есть!

Если мы сегодня пропустим, разве это будет проблемой?

Обратите внимание, что, играя роль Инги, я не пошел на попятную и не начал защищаться. Мои ответы демонстрируют те же три базовых навыка коммуникации.

1. *Распросы*. Задавайте вопросы партнеру, чтобы понять, что он думает и чувствует. Подбодрите его, побудите выразить свои чувства и потребности. Попробуйте выяснить, чего он действительно боится. Здесь проблема оказалась не в сексе, а в том, что Роджер боится быть использованным.

2. *Эмпатия*. Перефразируйте то, что говорит партнер. Поставьте себя на его место и попытайтесь понять, что он думает и чувствует, *без осуждения*. Роджер на самом деле хочет убедиться в том, что Инга его уважает, что он ей дорог. В любви очень важно делиться своими страхами и сомнениями, а слушать и понимать – значит проявлять любовь. Такой глубокий обмен чувствами – ключ к близости, доверию и свободе.

3. *Тактичное самовыражение*. Выражайте свои чувства открыто и прямо, не принимая при этом партнера. Держитесь своей позиции, но побуждайте собеседника тоже выражать свои чувства, пользуясь расспросами и выражая эмпатию.

Я не считаю, что уверенность в себе, откровенные разговоры о сексе и даже способность говорить «нет» полностью избавят Ингу от склонности ощущать себя в ловушке. Ей нужно повысить самооценку, осознать свои глубинные чувства и набраться смелости поделиться ими с Роджером. Вместо того чтобы во всем ему потакать и пытаться оправдать все его ожидания, ей нужно спросить себя, что чувствует она сама. Почему ей не хочется секса? Ее раздражает Роджер? У нее какие-то проблемы на работе? Такая открытость говорит об эмоциональной свободе, которая и избавляет от ощущения ловушки. Когда в отношениях есть доверие, открытость и обсуждение чувств, становится намного проще разобраться с так называемыми настоящими проблемами – например, вопросами о том, когда заниматься сексом и сколько времени проводить вместе. Зачастую они исчезают сами собой.

Подведем итоги

В отношениях люди часто ощущают себя как в ловушке, и это мешает близости. Исследования и опыт работы с такими пациентами показывают: настоящая «западня» существует лишь в нашем сознании. Эти ощущения вызываются вредными установками, например такими.

- Я должен(-на) соответствовать всем потребностям и ожиданиям партнера.
- Я отвечаю за счастье моего партнера. Если он(-а) несчастлив(-а), это моя вина.
- Мой партнер слабый(-ая) и зависимый(-ая), он(-а) не может существовать без моего постоянного внимания и одобрения.
- Отстаивать мои собственные потребности и чувства и говорить о том, чего я хочу, опасно для отношений.

Большинство людей пытаются справиться с чувством загнанности в ловушку, «сбегая» из отношений. Они расходятся, заводят романы на стороне, отстраняются от партнеров. Настоящее решение проблемы – в обратном: нужно стать увереннее в себе, вовлеченнее, откровеннее, а значит – поверить в себя, в важность своих потребностей и чувств, и в своего партнера, в то, что он способен выдерживать дискомфорт и открыто общаться.

Что поможет достичь этих целей?

- **Журнал настроения:** каждый раз, когда вам захочется высказать свои чувства, записывайте мысли, из-за которых вы чувствуете себя виноватым, раздраженным и попавшим в ловушку, определяйте искажения в них и подбирайте замену.
- **Анализ преимуществ и недостатков:** составьте список плюсов и минусов убежденности в том, что вы должны соответствовать всем потребностям и ожиданиям партнера. Выработайте новую систему ценностей, в которой будут учитываться чувства и потребности обоих.
- **Умение слушать:** вместо того чтобы избегать конфликтов, спросите у партнера, что он чувствует (расспросы), перефразируйте его слова (эмпатия), найдите в них долю правды (техника обезоруживания).
- **Навыки самовыражения:** высказывайте свои потребности и чувства, вместо того чтобы сбегать или дуться, но не принижайте партнера и не угрожайте его самооценке.
- **Обсуждение:** не пытайтесь удовлетворить все потребности партнера. Научитесь обсуждать проблемы и находить компромиссы. Возможно, это лишит отношения доли волшебства и романтики, но зато добавит близости и удовлетворения. Вы почувствуете, что любовь – не ловушка, а повод для роста.

Глава 11

Как склеить разбитое сердце: преодоление страхов отказа и успеха

Применяя принципы, описанные в предыдущих главах, вы начнете относиться к себе лучше и станете увереннее. Но, когда вы начнете чаще ходить на свидания, вы столкнетесь с отказами (потому что никто не может понравиться всем) и успехами (потому что станете выглядеть и вести себя более привлекательно). Тогда вы можете столкнуться с новыми проблемами – страхом отказа и страхом успеха. Некоторых приводит в ужас перспектива близости, ведь в одиночестве и отказах есть доля комфорта. Возможно, вы уже прожили с ними десять или двадцать лет (а то и больше), и, хотя удовольствия от них немного, они по крайней мере вам знакомы, а перспектива внезапных перемен может пугать и нервировать.

В этой главе мы разберем оба этих страха. Вы увидите: многие из ваших опасений связаны, как всегда, не с реальностью, а с определенными иррациональными мыслями и вредными установками. Начав думать об отношениях реалистичнее и позитивнее, вы сможете преодолеть ненужные барьеры на пути к близости.

Страх отказа

Робкие и одинокие люди могут так бояться отказа, что не хотят наряжаться, улыбаться и флиртовать с теми, кто нравится. Вы тоже можете думать: «Что, если меня отвергнут? Я этого не вынесу! Это же кошмар!» Но что кошмарного в отказе? На самом деле ничего кроме этих мыслей. Как только вы научитесь думать о таком опыте более объективно, этот страх потеряет над вами власть.

Это не значит, что отказы должны вас радовать. Конечно, приятнее, когда вас принимают. Но к неудачному опыту можно относиться реалистичнее, не позволяя ему подрывать самооценку. Тогда ваши страхи перестанут лишать вас возможностей близости с другими людьми.

Если вам отказали, важно проанализировать то, что вы при этом подумали. Вы заметите в своих негативных мыслях множество искажений, перечисленных в [табл. 4.1](#). Одно из наиболее распространенных – свехобобщение: вы предполагаете, что раз этот человек вас отверг, то отвергнут и все остальные. Возможно, вы говорите себе: «Скорее всего, я *никогда* не встречу никого. Я *всегда* буду один (одна)». Эта мысль может казаться реалистичной, но на самом деле она абсурдна: у всех разные вкусы. Красота – в глазах смотрящего. Нет двух людей, которым нравится одно и то же. Если вы готовы проявить упорство, рано или поздно кто-то это заметит.

Еще один вариант свехобобщения – говорить себе, что вас отвергли, потому что с вами что-то не так (а не потому, что именно в этих отношениях была конкретная проблема). Вы можете думать так: «Как же мне не везет. Наверное, со мной что-то не в порядке. Мне просто не хватает чего-то, чтобы сблизиться хоть с кем-то». Как будто ваша сущность или идентичность предстала перед высоким судом, который установил, что вы ущербны, и заклеил вас вечной непривлекательностью.

Вы увидите, насколько нереалистична эта установка, если разберетесь, по каким причинам вам могли отказать на самом деле.

- Человек может на вас злиться или раздражаться.
- Человеку может не нравиться ваша внешность (возраст, национальность).
- Отношения развиваются слишком хорошо, и партнер начинает бояться, что вы станете слишком близкими, а отношения – слишком серьезными.
- Возможно, кто-то еще понравился этому человеку больше.

Нетрудно заметить, что иногда эти причины связаны со вкусом партнера. Самый очевидный пример: вам отказали, потому что человеку просто нравится другой цвет волос. С вашей привлекательностью это никак не связано.

Один из моих пациентов, 32-летний красавец Дэн, работал в издательстве. Ему нравились женщины под тридцать, и любая двадцатилетняя казалась ему слишком молодой. Другого симпатичного мужчину, 33-летнего бухгалтера Джона, привлекали девушки не старше двадцати пяти. Соберись 24-летняя девушка пойти на свидание с Дэном, скорее всего, это ни к чему не привело бы, а Джон, скорее всего, начал бы с ней встречаться. От самой девушки это не зависело бы.

Второе искажение, из-за которого отказ воспринимается так болезненно, – персонализация (или самообвинение). Вы говорите себе: «Это моя вина. Будь я внимательнее (сексуальнее...)». Самообвинение обычно противоречит реальности: и в успехе, и в провале отношений участвуют двое. Говорить, что в неудаче виноваты лишь вы, эгоцентрично. Отношения не подконтрольны вам полностью, а люди – не продолжение вашего эго: они существуют отдельно от вас, индивидуальны и мыслят самостоятельно. Вы не можете всех заставить вас любить и хотеть, если научитесь правильно себя вести. Это иллюзия, мир устроен иначе.

Вместо того чтобы винить себя, попробуйте понять, какие именно проблемы были в ваших отношениях. Вы часто ссорились? Почему? Были проблемы с сексом? Вы не могли делиться друг с другом чувствами? Почему? Попробуйте понять, какое поведение каждой из сторон привело к разрыву. Если ваша проблема (лишний вес, эгоцентричность, проблемы в общении...) решаемая, не тратьте силы на самоуничтожение и депрессию. Обратитесь за помощью к специалисту или составьте план борьбы с проблемой самостоятельно. Так вы сможете вырасти над собой и завести более близкие отношения в будущем.

Даже если что-то в вас действительно отталкивает окружающих, не нужно винить себя. У меня была пациентка, 28-летняя Сэлли, которая обратилась ко мне после долгих лет одиночества и депрессии. Она потеряла работу, ей казалось, что большинство друзей ее избегает. За несколько месяцев до консультации одна из лучших подруг неожиданно сказала по телефону, что дружбу лучше прекратить, но не объяснила почему. Сэлли расстроилась и решила, что недостойна любви. Она считала, что все отказы – ее вина. Даже психолог, к которому она обратилась, сказал ей, что она кажется раздражительной и склонна провоцировать окружающих. Сэлли решила, что она безнадежна и ущербна, если не понравилась даже специалисту. Рассказывая об этом, она плакала.

Я спросил Сэлли, почему, по ее мнению, подруга могла ее отвергнуть. Она, захлебываясь от рыданий, предположила, что с ней очень некомфортно, ведь она постоянно в депрессии. Скорее всего, так и было. Исследование доктора Джеймса Койна из Института психических исследований Пало-Альто показало, что людям часто бывает очень сложно общаться со знакомыми, находящимися в депрессии. Низкая самооценка, чувствительность и оборонительное поведение легко выводят окружающих из себя. Значит ли это, что Сэлли была виновата в том, что ее отвергают?

Нет. Проблема в том, что она *винила себя*. Самообвинение – не то же самое, что личная ответственность; это показано в табл. 11.1. Ответственность подразумевает принятие своих недостатков без потери самооценки, дающее возможность расти и меняться. Но Сэлли была так строга к себе и столько времени тратила на самобичевание, что даже малейшая критика со стороны друзей становилась невыносимой. Она начинала обороняться, потому что выслушать другого казалось ей слишком опасным. Из-за неумения слушать она производила впечатление эгоцентричной, и с ней становилось сложно общаться. Ее склонность к самообвинению отталкивала окружающих и побуждала их ее отвергнуть, чего она и опасалась. Чтобы люди

принимали Сэлли, ей требовалось серьезно поработать над собой, научиться быть терпимее к взлетам и падениям, стать более открытой и уверенной в себе.

Таблица 11.1

Три ключевых отличия между самообвинением и личной ответственностью

Самообвинение	Личная ответственность
1. <i>Вам всегда кажется, что в отказах виноваты только вы:</i> вы автоматически предполагаете, что сами создаете проблемы в отношениях с другими.	1. <i>Обычно вы понимаете, что в отказе виноваты оба,</i> пытаетесь понять, как поведение обоих могло привести к конфликту.
2. <i>Отказы кажутся глобальными и невыносимыми:</i> вы думаете, что неполноценны и нежеланны. В итоге вам кажется, что вы проиграли, что вы ущербны, и вы впадаете в депрессию.	2. <i>Вы видите в проблемах конкретику,</i> вы воспринимаете личные недостатки как некорректные элементы поведения и ощущения, а не как отражение вашей самооценки. Это мотивирует вас меняться.
3. <i>Отказы кажутся вечными и необратимыми:</i> вы чувствуете, что все безнадежно, что вы никогда не станете лучше, а проблемы не решатся.	3. <i>Проблемы кажутся временными и обратимыми:</i> в проблемах вы видите возможность роста и более успешных отношений в будущем.

Третий тип искажения, который часто возникает при отказах, – мышление «всё или ничего». Расставшись с кем-то, вы говорите себе, что потерпели неудачу, что отношения были «провалом». Эти мысли не соответствуют реальности: не существует «провальных» отношений. По меньшей мере, вы поняли, что не подходите друг другу. Подумайте, какими категориями можно измерить отношения. В список могут входить сексуальное удовлетворение, открытость, общие интересы, верность, доверие, взаимное уважение, честность, преданность, способность смеяться и развлекаться, общаться, готовность решать проблемы... А теперь оцените свои отношения по каждой из этих категорий – шкале от 0 до 10. Думаю, вы заметите, что где-то рейтинг выше, где-то – ниже, а в большинстве аспектов отношения были хотя бы относительно успешны. Так вы поймете: никакие отношения не бывают «полностью» хорошими или плохими.

Четвертое искажение, часто приводящее к болезненному переживанию отказа, – ошибка предсказания: вы говорите себе, что *никогда* не сможете построить длительные стабильные отношения, полные любви. Люди, недавно получившие отказ, часто говорят мне: «Оглядываясь на жизнь, я вижу лишь долгую череду отказов. Мой брак развалился. Все отношения, которые были до него, – тоже. Ни одна женщина со мной долго не продержалась. Разве это не говорит о том, что я безнадежен? Давайте признаем, доктор Бернс: у меня *никогда* не будет постоянных отношений, которых мне так хочется».

Такой аргумент может казаться убедительным, но это самообман. Давайте представим, сколько в США счастливых влюбленных и семейных людей. Предположим, минимум сто миллионов. Какой процент их предыдущих отношений заканчивался отказом?

Если вы вдумаетесь, то поймете, что ответ – 100 %. Пока не встретили человека, с которым останетесь навсегда, вы будете расставаться со всеми предыдущими: либо они вам

не подойдут, либо вы им, либо то и другое сразу. Но это не значит, что вы «безнадежны»: это значит, что вы активно ищете партнера. Частые отказы – необходимая часть поиска. Каждый из них можно рассматривать как еще одну ступень вверх. Вы растете и учитесь, и новые знания могут помочь вам сделать следующие отношения более близкими и приятными.

Очень важно помнить: отказ *никогда* не говорит о том, что вы неинтересны или нежеланны. Неинтересных и нежеланных людей не бывает. Вам могут отказать из-за какой-то конкретной проблемы, а не из-за того, что вы «неудачник». Если кто-то замечает, что вы небрежно одеваетесь или часто бываете бесчувственными, эгоистичными или раздражительными, – можно согласиться с этим человеком и попробовать исправить это. Недостатки делают вас человеком, а не снижают вашу ценность, а их принятие без чувства стыда – основа самоуважения. Если кто-то откажется продолжать отношения с вами, не попытавшись их проработать, несмотря на вашу готовность измениться, возможно, этому человеку просто хочется отомстить, а не решить проблемы (этого он или она могут и не уметь). Возможно, его или ее одолевают чувства злости и фрустрации. Это характеризует партнера, но не вас. Он(-а) – просто человек со своими недостатками, на вашу ценность это не влияет. Почему бы не полюбить и не оценить себя, несмотря на свои несовершенства? Их не обязательно игнорировать: признайте каждое, постарайтесь исправить то, что можете, – но ради любви к себе.

Предположим, у вас плохо развиты навыки общения. Или вы отталкиваете окружающих, потому что плохо одеваетесь. Или обижены на всех. Проработайте эти проблемы, но не забывайте: считать себя человеком второго сорта нельзя, это лишь усугубит ваши проблемы. А вот безусловная любовь к себе даст вам мотивацию, смелость вырасти и открыться другим людям.

Практика отвержения. Как можно перевести эти рациональные озарения на эмоциональный уровень? Даже понимая умом, что все люди достойны любви, вы все равно можете продолжать ругать себя, когда вас отвергают. А другие люди – не всегда просветленные: они будут и судить, и отвергать.

Один из наиболее эффективных способов преодоления страха на эмоциональном уровне – постоянные контакты с тем, что вас пугает. Если вы боитесь отказов, значит, нужно переживать их почаще! Попробуйте два месяца подряд собирать не меньше пяти отказов в неделю. Один из способов это сделать – как можно чаще знакомиться и флиртовать с симпатичными людьми, используя техники, описанные в пятой и шестой главах. Улыбайтесь людям и общайтесь на улице, в магазинах, в ресторанах, в клубах, где угодно. Тех, кто отвечает приветливо, можно пригласить на кофе или даже на свидание. Набрав двадцать отказов, можно наградить себя: купить новый красивый наряд, который вам приглянулся, или поехать на выходные на море.

У практики отвержения много преимуществ. Когда вы получите несколько отказов, страх пройдет: вы убедитесь, что мир от этого не рухнет. Чем меньше вы будете бояться отказов, тем больше у вас будет уверенности в себе и смелости для флирта и отношений. Возможно, вам придется сменить множество партнеров, прежде чем вы встретите подходящего. А если позволить застенчивости встать на вашем пути, потому что мысль об отказах для вас слишком невыносима, – человек, которого вы так ищете, может найтись, когда вам будет под девяносто.

Еще одно преимущество этой практики – в том, что вы сможете определить свой средний уровень «успешности» у потенциальных кандидатов. Никто не может нравиться всем, но не бывает и тех, кто не нравится никому. Даже если вы в одном-двух случаях из десяти добиваетесь согласия тех, кто вам интересен, это будет означать, что вы нравитесь четверем из двадцати. Неплохо для начала. Этот успех поможет вам улучшить личную жизнь.

Если вы «собираете отказы» и видите кого-то привлекательного, вы можете занервничать из-за мысли: «Наверняка я ее (или его) не заинтересую. У меня ни красоты, ни ума, ни обаяния». Когда вам откажут или не придут на свидание, вы можете говорить себе: «Вот и доказательство, что я ничего не стою». Такие негативные мысли могут подрывать вашу мотивацию

общаться с людьми. Один из способов преодолеть это – журнал настроения. Если записать и мысли, и ответы на них, вы сможете относиться к себе реалистичнее, теплее и увереннее – и привлекать больше людей.

Девушка по имени Сэнди рассказала, как стервозно повела себя, когда один симпатичный однокурсник остановился, чтобы поздороваться с ней, когда она шла по кампусу. Пока они разговаривали, Сэнди начала чувствовать себя одинокой и неполноценной, сердиться, раздражаться и нервничать. Ее мысли в этот момент приведены в табл. 11.1. Вы видите, как ее низкая самооценка вредит ей самой. Она говорит себе, что парень просто не может интересоваться ею, что он разговаривает с ней из вежливости или ради корысти. Она почувствовала себя отвергнутой и попыталась компенсировать свои задетые чувства, убеждая себя, что он сам неудачник, который не может ее заинтересовать. Неудивительно, что ей одиноко и трудно сближаться с мужчинами!

Когда Сэнди записала свои негативные мысли, ей стало проще понять, насколько они иррациональны. Упражняясь с журналом настроения, она начала чувствовать себя спокойнее в компании мужчин и стала лучше к себе относиться, а страх отказа прошел, и она заметила, что парни интересуются ей больше.

ТАБЛИЦА 11.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: когда я шла по кампусу, Фрэнк остановил меня и начал болтать. Я всегда считала его привлекательным, но, когда мы разговаривали, почувствовала раздражение и вела себя неприветливо.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Защитная реакция	90	3. Фрустрация	90	5. Чувство не-полноценности	90
2. Злость	90	4. Одиночество	90	6.	
Автоматические мысли	Ошибки мышления		Рациональные ответы		
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.	Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.		
1. Скорее всего, он хочет просто уйти.	1. Чтение мыслей		1. Я не могу знать, хочет ли он уйти. Скорее всего, он общается со мной, потому что хочет общаться.		
2. Он сделал обо мне выводы, не дав мне шанса.	2. Чтение мыслей		2. У меня нет доказательств того, что он вообще сделал обо мне выводы. Он со мной разговаривает, и это — моя возможность узнать его получше.		
3. Мне так некомфортно рядом с ним, что я не смогла бы считать его своим другом.	3. Эмоциональное обоснование		3. Мне некомфортно, потому что у меня мало опыта общения с мужчинами и я боюсь отказа. Скорее всего, если я буду относиться к нему как к потенциальному другу и вести себя дружелюбнее, я почувствую себя спокойнее.		
4. Скорее всего он не хочет со мной разговаривать. Поздоровался просто из вежливости.	4. Обесценивание положительного		4. Он мог поздороваться, потому что захотел этого. В конце концов, он не обязан был останавливаться и заговаривать со мной.		
5. Он член студенческого совета и скорее всего считает себя лучше меня.	5. Чтение мыслей, мышление «всё или ничего»		5. Скорее всего, я так думаю, потому что сама считаю себя хуже других.		
6. Единственная причина, по которой он со мной общается, — то, что я дружу с Хелен, а он хочет с ней встречаться.	6. Обесценивание положительного		6. Если он хочет встречаться с Хелен, мог бы сам ее пригласить. Ему незачем заводить для этого разговоры со мной.		
7. Он мне неинтересен.	7. Обесценивание положительного		7. Как я могу знать, интересен он мне или нет, пока не узнаю		

Мужчины тоже часто стесняются и чувствуют себя неуверенно. Один мой пациент, 34-летний Ник, работавший в компании по продаже техники для строителей, долго жертвовал личной жизнью ради карьеры – а потом почувствовал себя одиноким и несостоявшимся и пришел на психотерапию, чтобы поднять самооценку, начать с кем-то встречаться и создать семью.

Как и у Сэнди, у Ника было много негативных мыслей, связанных с отвержением, и он зажимался и стеснялся каждый раз, когда пытался сблизиться с интересными женщинами. В табл. 11.2 записаны мысли, которые посетили его, когда раз в клубе он заметил, что на него смотрит симпатичная женщина. Как видите, он сказал себе, что недостаточно хорош для нее и что она не может им заинтересоваться. Затем, чтобы защититься, решил, что и она не может его заинтересовать. С первых секунд зрительного контакта с ней он наносит себе удары на поражение. Понятно, почему ему было так сложно завязывать романы!

Записав свои негативные мысли на салфетке и ответив на них, Ник набрался смелости, подошел к женщине и поздоровался. Немного пообщавшись, он пригласил ее в тихий ресторан по соседству. Она согласилась, но между ними, что называется, не заискрило, и после пары бокалов она ушла, не оставив телефона. Ник был разочарован и разозлен, но снова записал негативные мысли и нашел на них ответы (это вы видите в табл. 11.3). Так он смог поддержать себя, обойдясь без катастрофизации и убеждений себя в том, что он неудачник, обреченный на одиночество.

Мысль о том, что каждый человек по природе своей интересен и достоин любви, кажется мне, с одной стороны, очевидной, с другой – революционной. Ваша способность испытывать близость с людьми скорее связана с вашей готовностью открыться и решать проблемы, возникающие в отношениях, чем с какими-то загадочными качествами вроде «ценности» или «привлекательности». Если окажется, что вы не понравились человеку, вам, конечно, будет неприятно. В конце концов, возможно, вы и правда не так умны или красивы, как многие другие. А кто лучше всех? В мире миллионы людей, которые умнее и сексуальнее и вас, и меня. Ну и что? Разве есть минимум ума и красоты, нужный, чтобы нас ценили? Чтобы мы могли отдавать и принимать любовь? Чтобы радовались и получали удовольствие от жизни и общения?

Таблица 11.2

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я увидел симпатичную блондинку в клубе. Я боюсь подойти к ней и заговорить.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	80	3.		5.	
2.		4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Я недостаточно привлекателен.		1. Ошибка предсказания, чтение мыслей, мышление «всё или ничего»		1. Может, во мне и ничего особенного, но я неплохо выгляжу, и между нами может возникнуть искра.	
2. Я не такой мачо, какой ей нужен.		2. Наклеивание ярлыков, чтение мыслей		2. Я ее не знаю, поэтому не могу сказать, кто ее заводит. Возможно, она сочтет меня интересным и привлекательным. Возможно, ей одиноко, и она была бы рада пообщаться со мной.	
3. Скорее всего, она не та женщина, которая мне нужна.		3. Мышление «всё или ничего», эмоциональное обоснование, ошибка предсказания		3. Я просто придумываю оправдания, чтобы не подходить к ней, потому что мне страшно. Я ведь не знаю ее и не могу знать, какая она.	
4. Она кажется очень сексуальной и желанной. Она могла бы заполучить парня получше.		4. Поспешные выводы, обесценивание положительного		4. Она действительно кажется сексуальной и желанной, но я не должен списывать себя со счетов. Что означает «парень получше»? В чем-то я лучше других, а в чем-то хуже. Я не узнаю, заинтересую ли ее, пока не подойду и не заговорю.	
5. Я буду выглядеть дураком, если попытаюсь заговорить с ней.		5. Ошибка предсказания, наклеивание ярлыков		5. Я не знаю, что обо мне подумают окружающие, если я с ней заговорю. Возможно, им будет наплевать.	

Таблица 11.3

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я встретил женщину, мы сходили в ресторан и выпили пару бокалов. Я спросил ее, хочет ли она мне позвонить, но она сказала, что нет.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)				
1. Грусть	90	3. Депрессия	90	5.					
2. Злость	90	4.		6.					
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы					
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.					
1. Я неудачник.		1. Мышление «всё или ничего», ярлыки		1. Она не захотела сходить со мной на свидание. Ну и что? Я не могу нравиться всем, как и наоборот.					
2. Я никогда не добьюсь согласия на свидание и не найду девушку.		2. Сверхобобщение, ошибка предсказания		2. Сейчас мне отказали, но я уже умею лучше общаться с женщинами. Если я продолжу в том же духе, то когда-нибудь встречу девушку, которая мной заинтересуется.					
РЕЗУЛЬТАТ									
Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:									
☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше									

© Дэвид Бернс, 1984.

Страх успеха

Некоторые читатели, применявшие методы, описанные в этих главах, могут столкнуться с противоположной проблемой. Вы можете стать настолько успешным, что вам станет страшно и вы начнете нервничать. Внезапное осознание того, что вы нравитесь многим, может вызвать такой же стресс, как перспектива постоянных отказов и одиночества. Возможно, дело в кон-

сервативной морали: вам может казаться, что, если дела идут слишком хорошо, значит, вы грешите, с вами что-то не так, ваша жизнь вот-вот разрушится.

Очень серьезный студент Рекс много лет страдал тяжелой депрессией. Несмотря на то что регулярно встречался с девушкой, он вечно ревновал и боялся, что она его отвергнет. Он был настолько не уверен в себе, что шпионил за ней, когда она уходила на работу, чтобы убедиться, что она не флиртует с клиентами.

Рекс был приятным пациентом: он очень усердно работал, чтобы преодолеть депрессию. Перед первым сеансом он прочитал мою книгу «Терапия настроения» от корки до корки и выполнил более 600 страниц заданий по самопомощи.

Депрессия оказалась неподатливой. Мы боролись с ней более девяти месяцев. Постепенно он победил ее, стал счастливее и увереннее в себе. А потом – продолжил работать над своими отношениями с людьми. Он хотел научиться вести себя легче и чаще ходить на свидания. Он следовал всем моим советам. Он записался в спортзал, чтобы лучше выглядеть, и довольно скоро стал похож на Супермена. Он купил элегантную одежду, научился флиртовать и улыбаться, быть более чувственным и спокойным. Женщины считали его очаровательным и неотразимым. Он радовался, как ребенок новой игрушке. Куда бы он ни шел, он со всеми общался, мгновенно завязывал дружбу, потому что ему нравились все, с кем он знакомился. Женщины постоянно давали ему номера своих телефонов, и он стал все чаще ходить на свидания. В него влюблялись, он сам тоже влюблялся. Единственная проблема была в том, что это стало происходить почти каждый день: так много Рекс излучал тепла и уверенности в себе. Для человека, который годами тонул в сомнениях и навязчивом беспокойстве, такие внезапные перемены были разительны.

Когда до Рекса дошло, насколько популярным он стал, он пришел в ужас. Все шло *слишком* хорошо, поэтому ему начало казаться, что где-то есть подвох. А вдруг его начнут считать ловеласом? А что подумают родители, если узнают о его бурной личной жизни? А друзья? Вдруг его возненавидят из зависти к его успеху?

Записав свои негативные мысли и ответы на них (см. табл. 11.4), Рекс смог понять и преодолеть страхи – и получать удовольствие от этих потрясающих перемен. Он понял, что в основе страха успеха – тот же страх отвержения. Подумав об этом реалистичнее, он понял: может, кто-то и начнет ему завидовать и отвергнет его, но большинство друзей останутся с ним – благодаря его теплоте и искреннему дружелюбию. Он начал влюбляться каждую неделю. Жизнь превратилась в радостное приключение.

Мне кажется, у большинства людей есть такой же внутренний потенциал. Это не волшебство и не фантастика – просто сила любви и здоровой самооценки. Сколько радости мы упускаем из-за сомнений в себе и страхов!

Потом я получил письмо от Рекса. Вам оно может понравиться, поэтому с любезного разрешения автора я публикую его здесь.

Таблица 11.4

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я все чаще хожу на свидания с разными женщинами, но временами мне становится страшно, будто хочется заползти обратно в раковину.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	90	3.		5.	
2. Чувство вины	90	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Если я продолжу в том же духе, я буду постоянно переживать из-за необходимости поддерживать имидж, а если не удастся — меня отвергнут. В итоге я останусь одиноким ничтожеством.		1. Ошибка предсказания, чтение мыслей.		1. Я не обязан поддерживать никакой «имидж». Я могу ходить на столько свиданий, на сколько хочу. Вряд ли меня отвергнут из-за этого. На самом деле сейчас у меня больше друзей, чем когда-либо.	
2. Люди будут мне завидовать и перестанут меня любить. Возможно, даже будут бросать мне вызовы и пытаться выставить дураком.		2. Ошибка предсказания, чтение мыслей, ярлыки		2. Кто-то, может, и начнет мне завидовать, а кто-то останется верным другом. Возможно, иногда я буду выглядеть глупо, но это не конец света.	

Продолжение таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
3. Девушки будут хотеть как можно теснее сблизиться со мной, и, если я отвечу, что пока не готов к привязанности, они расстроятся и отвергнут меня. Подумают, что я бесстыжий сердцеед.	3. Персонализация	3. Конечно, когда расстанешься с кем-то, кто все еще к тебе привязан, это может задеть. Это часть отношений. Я тоже могу от этого пострадать.
4. Мне могут начать завидовать, потому что я почти всегда в хорошем настроении.	4. Чтение мыслей, обесценивание положительного	4. Почти всем нравится, когда другие в хорошем настроении, если не задируются и не проявлять бестактность.
5. Даже девушки, у которых есть парни, засматриваются на меня, строят глазки и флиртуют. Я выгляжу разлучником.	5. Наклеивание ярлыков, обесценивание положительного, персонализация	5. Я не виноват, если девушка со мной флиртует. Это значит, что я привлекателен, и я могу получать от этого удовольствие. Я не женат и вправе встречаться с кем хочу.
6. Если родители узнают про мою репутацию, они расстроятся. Скажут, что мне не следует дурачиться и развлекаться, что лучше сосредоточиться на учебе.	6. Персонализация, чтение мыслей	6. Скорее всего, родители обрадуются, что мне хорошо и я больше не в депрессии. Пока у меня нет проблем с учебой, у них нет причин беспокоиться о моей личной жизни.
7. Я странно себя чувствую, когда прихожу в клуб, потому что, когда я танцую, люди на меня смотрят. Наверное, они думают, что я странный или выпендриваюсь. Наверняка они шутят надо мной за моей спиной.	7. Обесценивание положительного, чтение мыслей	7. Я хорошо выгляжу и отлично танцую. Скорее всего, поэтому на меня и смотрят. А если кто и пошутит, в этом нет ничего страшного.

Окончание таблицы

8. Я разонравлюсь другим ребятам, они будут думать, что я выделяюсь, чтоб девчонки вокруг меня вились.	8. Чтение мыслей; обесценивание положительного	8. Если я не буду задираться, другие ребята, скорее всего, будут восхищаться моими успехами и захотят, чтобы я их тоже научил.
--	--	--

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☐ лучше ☒ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

10 июня 1984 г.

Дорогой Дэвид.

Пожалуйста, примите мои извинения за то, что так долго не писал. Молчание само по себе вряд ли можно назвать чем-то хорошим, но кое-что положительное в нем точно есть. С нашей последней встречи мой балл по опроснику депрессии²⁰ остается нулевым – и даже лучше. Я чувствую себя просто прекрасно! Если бы я мог записать пару дней из моей жизни на видео и отправить вам! Вы увидели, как я вышел в настоящую жизнь – и оказался талантливым и популярным. Этот мир полон улыбок, хорошего настроения и самооценки. Я проживаю лучшие моменты жизни. Думаю, вы понимаете, что я чувствую, ведь вы столько старались помочь мне реализовать весь потенциал – и преуспели!

Попробую привести пару примеров, хотя сделать это в таком коротком письме сложно. 24 мая я отметил мой двадцать второй день рождения, мои друзья устроили мне вечеринку-сюрприз. Подарки были потрясающие: красивые рубашки, одеколон, ужин в хорошем ресторане, торты... День рождения был на прошлой неделе, а мне до сих пор дарят то одно, то другое.

Еще я отказался от навязчивой идеи заводить серьезные отношения с каждой девушкой, которую встречаю, и это стало одним из самых потрясающих событий в моей жизни. Я хожу на свидания с разными девушками, и они тоже приглашают меня.

В июле из Германии вернулась моя бывшая невеста, и я решил окончательно с ней расстаться. Одно из лучших моих решений! Но время от времени мы все-таки общаемся.

Еще я хотел бы написать о страхе успеха. Я помню наш разговор о нем. Мои успехи помогли мне взглянуть этому страху в глаза. Я понял, что боюсь того, что люди будут мне завидовать или перестанут любить меня из-за

²⁰ Балл по опроснику депрессии Бернса, которым измеряется депрессия. Ноль – самый низкий балл, который говорит о полном отсутствии симптомов. Подробнее о нем можно прочитать во второй главе моей книги «Терапия настроения», посвященной диагностике аффективных расстройств.

популярности. Что они примут меня за неуверенного выскочку – а мне-то что? В общем, я с радостью принял этот вызов.

Надеюсь, у вас все хорошо. Помните, вы говорили, что хотите, чтобы я написал рецензию на вашу новую книгу? Если еще нужно, дайте мне знать, и я буду рад помочь. Теперь я буду писать чаще, чтобы держать вас в курсе новостей. А пока желаю вам успехов во всем, над чем вы сейчас работаете.

Искренне ваш, Рекс

Часть V

Как заниматься любовью: ваша личная программа роста

Глава 12

Только для мужчин: новые способы преодоления эректильной дисфункции и неуверенности в себе

С началом близких отношений вы рано или поздно столкнетесь с вопросами секса. С одной стороны, в этом есть потенциал для развития отношений, доверия и радости, с другой – источник новых сомнений. Что, если вы соберетесь заняться любовью с женщиной, а эрекции не будет? Что, если вы кончите слишком быстро? Или вообще не сможете кончить?

Такие проблемы часто возникают из-за тревожности и неуверенности в себе. Многие писатели и сексологи подчеркивают, что чувства влияют на сексуальное удовлетворение, но систематических методов, с помощью которых можно было бы определить и изменить паттерны мышления, ведущие к сексуальной тревожности и зажимам, мало. Мужчинам, у которых проблемы с эрекцией из-за страха сексуальной неудачи, рекомендуют расслабиться, перестать заикливаться и постоянно проверять свой пенис, сосредоточиться на «здесь и сейчас» и получать удовольствие. Но *как* это делать? Как расслабиться, когда жена или девушка отчаянно пытается стимулировать вялый пенис рукой или ртом, потому что он ни на что не реагирует? Как «погрузиться в здесь и сейчас», когда каждая мышца напряжена, и вы говорите себе: «Опять я все испортил! Какой кошмар! Что со мной не так? Что она обо мне подумает?»

Я разработал техники, которые помогают мужчинам изменить негативные паттерны мышления, вызывающие проблемы в сексе. Научившись иначе относиться к сексу, вы станете увереннее в себе, сможете преодолеть страхи и зажимы. Это повысит вашу способность получать удовольствие от секса, добавит креативности и эротики. Вы также научитесь более честно и открыто разговаривать о сексе с партнершей.

Предположим, на вечеринке появляется стройная привлекательная блондинка. Что чувствуют мужчины при взгляде на нее? Один испытывает сексуальное возбуждение, подумав: «Ого, да она потрясающая. Интересно, есть у нее кто?» Другой тревожится и стесняется: «Она роскошная, но наверняка такой, как я, ее не заинтересует». Третий чувствует вину: «Я не должен фантазировать ни о ком, кроме жены». Четвертый злится: «Наверняка она мнит о себе невесть что». Если в помещении будет десятеро мужчин, каждый отреагирует по-разному.

Что же вызывает эти чувства? Едва ли сама девушка. Она не может одновременно «заводить» тех, кто испытал к ней влечение, и отталкивать тех, кому не понравилась. Это абсурд. Мужчины сами думают о ней по-разному. Эта мысль – основа когнитивного подхода к сексуальности, который строится на нескольких очень простых идеях. Во-первых, сексуальное возбуждение и отторжение вызываются вашими собственными мыслями и когнициями, то есть рождаются *у вас* в голове. Во-вторых, если у вас уже есть какие-то сексуальные проблемы (нарушение эрекции, чувство вины, утрата интереса к сексу), негативные мысли и иррациональные установки зачастую их усугубляют. В-третьих, если вы готовы избавиться от этих вредных убеждений и научиться думать о себе и партнерше в более реалистичном и позитивном ключе, вы сможете улучшить свою сексуальную жизнь.

Важное уточнение: мысли и установки могут играть ключевую роль в сексуальных проблемах, но необязательно дело в них. Если трудности затянулись, необходимо обратиться

за профессиональной консультацией к сексологу, чтобы вам поставили правильный диагноз и назначили лечение. Эффективных способов множество – от самообразования до хирургических вмешательств. Здесь есть место и психотерапии (индивидуальной и семейной), и поведенческой терапии – например, тренингу «чувственного фокусирования», предложенному Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон.

Преодоление эректильной дисфункции и тревоги, связанной с эрекцией

Джек – 34-летний преподаватель экономики в престижном Нью-Йоркском университете, пылкий и симпатичный. Через несколько лет после развода он стал чувствовать себя одиноким и непривлекательным, ему было сложно сближаться с женщинами. Отчасти проблема была в том, что он слишком рвался к этому, казался слишком напористым и его то и дело бросали. По мнению Джека, постоянные отказы означали, что он никчемный и что с ним что-то не так. От этого он чувствовал еще больше неуверенности в себе, старался еще сильнее – и порочный круг отказов замыкался.

В начале терапии Джек работал над укреплением самооценки и преодолением застенчивости, используя методы, схожие с теми, что были описаны в предыдущих главах. Для решения проблем ему нужно было преодолеть страх отвержения и научиться быть счастливым и довольным независимо от любовниц. Используя бланк предполагаемого удовольствия, описанный в третьей главе, он понял, что часто бывает абсолютно счастлив наедине с собой и работой, а значит, может *обойтись* без женщины. Кому-то это может показаться очевидным, а Джек почувствовал невероятное облегчение: он освободился от своей отчаянной нужды, и женщины сразу же начали проявлять к нему больше интереса. Напомню, так бывает почти всегда!

Вскоре он начал встречаться с девушкой Джин. Он был в восторге, но в то же время его переполняла тревога: появилась новая проблема – он боялся, что может не достичь эрекции, когда придет время действовать в постели. Несмотря на то что с женой у него все получалось, у них были некоторые трудности в сексе, которые разрешились с помощью терапии. Но Джеку казалось, что он будет очень переживать, когда придет время впервые заняться сексом с Джин. Он боялся, что, если потерпит неудачу, девушка его отвергнет и он больше никогда не сблизится с женщиной настолько, чтобы все получилось.

Я попросил Джека представить себе, что они с Джин впервые оказались в постели, и рассказать мне о своих мыслях и чувствах, чтобы я больше узнал о его страхах.

ДЖЕК. Я представляю, как мы лежим в постели и ласкаем друг друга. Она играет с моим пенисом, но мне нужно больше времени, чем с женой. Тогда я чувствовал себя расслабленнее.

ДЭВИД. Что бы вы почувствовали, если бы эрекции не было?

ДЖЕК. Я бы разволновался! А вдруг не встанет? Что она обо мне подумает? Она расстроится, разозлится, будет чувствовать себя униженной.

ДЭВИД. И почему вы бы испытали такие чувства? О чем вы думаете?

ДЖЕК. Я думаю, я ей разонравлюсь, если ничего не смогу. Возможно, она будет презирать меня. Возможно, это означает, что со мной что-то не так. Вдруг она расскажет об этом тому парню, который нас познакомил? Он будет тоже меня презирать, потому что я не мужчина. Она бы бросила меня и рассказала своим друзьям, что у меня проблема. Поползли бы слухи, и все стали бы считать меня странным...

Этот короткий диалог раскрывает несколько иррациональных установок, которые порождают в Джеке чувство тревоги.

Убеждение 1: эректильная дисфункция необычна и постыдна. Тот, у кого не получается достичь эрекции, – не мужчина.

Убеждение 2: недостижение эрекции всегда говорит о серьезных проблемах. Скорее всего, они будут лишь усугубляться, неудачи станут нормой.

Убеждение 3: уважения женщины можно достичь только пенисом и сексуальным опытом. Если один раз не будет эрекции, она точно станет хуже относиться. Любая неудача в сексе делает мужчину менее желанным и менее достойным любви.

Убеждение 4: если меня отвергла одна женщина, это будут делать все, потому что все они клоны, которые думают абсолютно одинаково. Новость о том, какой я неудачник, разлетится, как лесной пожар, и вскоре я останусь один.

Почти все мои одинокие пациенты, испытывавшие неуверенность в связи с эрекцией, верили в это. Давайте разберемся с каждой из установок. Первое убеждение Джека состоит в том, что подобная неудача с эрекцией очень необычна и означает, что он недостаточно мужественен. Эта установка есть почти у всех мужчин с нарушением эрекции, но она далека от реальности. Если хотя бы один мужчина испытывает сложности с достижением эрекции, то это по определению исключительно *мужской* опыт. Он не делает вас «немужчиной». Почти каждый хотя бы раз в жизни испытывал такую проблему. Настоящая беда Джека – страх и стыд, которые он испытывает из-за строгого отношения к самому себе, когда не соответствует собственным ожиданиям. Это куда более серьезное препятствие на пути к любви и близости, чем «технические проблемы» в сексе. Неспособность Джека любить и принимать себя – одна из проблем, которые изначально привели его к застенчивости, одиночеству и неуверенности в своей сексуальности.

Недостижение эрекции не преуменьшает способность мужчины давать и получать любовь и быть полноценным сексуальным партнером. Многие мужчины с травмами позвоночника, которые вызывают такое нарушение, удовлетворяют своих жен ртом или руками. Многие пары достигают большего удовольствия с игрушками, например с вибратором. Если с вашей самооценкой все в порядке, если вы хотите любить партнершу, не унижая себя, отсутствие эрекции не представляет собой непреодолимой проблемы.

Второе убеждение Джека – подобные трудности означают, что с ним что-то не так. Безусловно, много что может вызывать нарушение эрекции (табл. 12.1), но чаще всего причина в страхе неудачи, постоянном наблюдении за собой и мыслях о том, что «не встал» – это катастрофа. Чаще всего проблема не в том, что с вами что-то не в порядке, а в том, что вы себя в этом убеждаете.

Таблица 12.1

Причины эректильной дисфункции и снижения либидо²¹

²¹ Данная таблица составлена по материалам лекции доктора Роберта Колодни, директора Института Мастера и Джонсона.

1. **Алкоголь.** Несмотря на то что некоторые считают алкоголь афродизиак, потому что он снимает зажимы, злоупотребление им (особенно хроническое) зачастую приводит к нарушению эрекции и потере либидо.
2. **Наркотики** вызывают проблемы с сексом, в том числе эректильную дисфункцию, задержку эякуляции и снижение сексуального влечения.
3. **Лекарственные препараты.** Многие лекарства, назначенные врачом, могут приводить к нарушению эрекции, снижению сексуального влечения или задержкам эякуляции. Если вы принимаете какое-либо рецептурное лекарство и вас беспокоят проблемы с сексом, посоветуйтесь со специалистом. К наиболее распространенным препаратам с такими побочными действиями относятся:

- некоторые препараты от гипертонии и сердечных расстройств, например, гуанетидин («Исмелин»), допегит, пропраналол («Индерал») и клонидин («Клофелин»);
 - анаболические стероиды, принимаемые тяжелоатлетами, в дозировке, превышающей нормальную, отключают гипоталамус и уменьшают размер яичек. Спортсмены могут списывать утрату либидо на тяжелые тренировки;
 - многие психотропные препараты (антидепрессанты, нейролептики, транквилизаторы, психостимуляторы), антихолинергические средства, например атропин;
 - снотворные и успокоительные средства;
 - «Антабус»;
 - антигистаминные препараты (могут вызывать у женщин сухость влагалища).
4. **Заболевания.** Список, приведенный здесь, неполон, но всем, у кого появились проблемы в сексе, нужно обратиться к специалисту, чтобы поставить правильный диагноз и вылечиться.
- Болезни обмена веществ, в том числе диабет, нарушения работы щитовидной железы, опухоли гипофиза и надпочечников.
 - Урологические заболевания: инфекции мочеполовой системы, болезнь Пейрони.
 - Осложнения после простатэктомии.
 - Сердечно-сосудистые и легочные заболевания: эмфизема легких, неконтролируемая застойная сердечная недостаточность.
 - Неврологические расстройства: рассеянный склероз, опухоли спинного мозга, болезнь Паркинсона, церебральный паралич.
 - Почечная или печеночная недостаточность.
 - Ожирение.
 - Отравление свинцом и гербицидами.
 - Вагинизм (непроизвольные вагинальные спазмы у женщин, затрудняющие пенетрацию).
5. **Эмоциональные проблемы.** Эректильная дисфункция может быть вызвана психологическими, эмоциональными причинами, если:
- проблема возникает только с некоторыми сексуальными партнерами, но не со всеми;
 - мужчина может достигать удовлетворительной эрекции во время мастурбации, но не во время полового акта;
 - мужчина может просыпаться ночью или утром с эрекцией;
 - проблема возникает не каждый раз.

К психологическим причинам проблем в сексе относятся следующие.

- Депрессия. Потеря либидо — одно из наиболее распространенных симптомов этого расстройства наряду с печалью, чувством вины, утратой интереса к жизни, раздражительностью, нерешительностью, низкой самооценкой, бессонницей, утратой мотивации, утомляемостью и отчаянием.
- Страхи и фобии: беспокойство, связанное с нежелательной беременностью или венерическими заболеваниями.
- Страх неудачи: неуверенность в своей сексуальности и страх неудачи являются одними из наиболее распространенных причин нарушения

Третье убеждение Джека: Джин будет любить его меньше, если он потерпит неудачу в сексе. Возможно, и существуют настолько требовательные женщины, но большинство думает иначе. Но даже если и так, что страшного? Разве Джеку хотелось бы провести свою жизнь с неуверенной и бесчувственной женщиной? Тем не менее Джин, скорее всего, намного важнее, чтобы он любил ее и заботился о ней, чем чтобы он поразил ее твердостью или размером пениса. Я не говорю, что техника неважна, но, если Джек будет заикливаться на своей анатомии, он может из эгоизма забыть о том, что чувствует Джин, забыть, как важны прикосновения и разговоры.

Чрезмерная озабоченность эрекцией иногда вызвана сексуальным перфекционизмом. Наше общество настолько заиклено на успехе, что недостижение цели вызывает огромную тревогу. Мальчикам говорят, что они должны побеждать, потому что быть чемпионом – невероятно важно. Говоря себе, что вы неудачник, потому что потерпели неудачу в какой-то из моментов занятия сексом, вы идете на поводу у этой деструктивной системы ценностей. Печально думать, что нужно *зарабатывать* любовь женщины, пытаясь произвести на нее впечатление умом или мужественностью. Печально ощущать, что вас невозможно полюбить и принять как человека с человеческими слабостями. Можно настолько увлечься оценкой своих сексуальных «успехов» и «неудач», что потребности и чувства партнерши отойдут на второй план. На самом деле ни успехов, ни неудач нет: их воображаем мы сами. Рассуждая о них в контексте сексуальности и близости, вы разрушаете себя. Настоящая близость намного сильнее связана с открытостью чувствам друг друга, с общением о любом своем опыте без чувства стыда.

Некоторые мужчины могут ответить: «Но успех важен! Если у меня не будет эрекции, женщина действительно может меня отвергнуть». Хорошо, предположим, так и случилось. Партнерша разозлилась и напряглась. Подумайте почему. Возможно, она считает, что это ее вина, чувствует себя недостаточно сексуальной или привлекательной. Может, она обижена и давит на вас, чтобы избежать чувства неполноценности. В любом случае вряд ли ее напряжение связано с тем, что вы не справились. На самом деле это «помешательство вдвоем»: ваша неуверенность в себе и низкая самооценка задевают те же чувства в ней, ее – в вас, и в итоге вы оба чувствуете себя неловко и жалко.

Четвертое убеждение Джека – если Джин его отвергнет, то и все остальные женщины поступят так же. Он считает, что отказ девушки распространится, как лесной пожар, и вскоре весь род людской будет его презирать. Это совершенно нелогично: все люди реагируют на происходящее по-разному. То, что заводит одних, может отталкивать других. Мысль о том, что все будут реагировать на вас одинаково, абсурдна.

Такие вредные установки можно изменить с помощью журнала настроения, как показано в табл. 12.2. Попробуйте отметить, что вы могли бы сказать себе, если бы у вас возникли проблемы с эрекцией, и запишите эти мысли в первой колонке. Возможно, вы думаете: «Что со мной не так? Почему он не встает? Что она обо мне подумает? Наверное, решит, что я гей. Что я плохой любовник. Что у меня маленький член. Наверняка у ее последнего парня был огромный!»

ТАБЛИЦА 12.2

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я представляю, как пытаюсь заняться любовью, но у меня не получается достичь эрекции.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	99	3. Неполноценность	99	5.	
2. Фрустрация	99	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Она решит, что у меня ужасно маленький член.		1. Чтение мыслей		1. Я не могу увеличить свой пенис. Ей придется смириться с тем, что есть.	
2. Она решит, что я гей.		2. Чтение мыслей		2. При чем тут это? У многих гетеросексуальных мужчин иногда бывают сложности в достижении эрекции.	
3. Она подумает, что я плохой любовник.		3. Чтение мыслей		3. Я могу спросить, что она об этом думает. Возможно, она считает, что проблема в ней. Поговорив об этом, мы оба почувствуем себя лучше. В любом случае в небольшом опыте нет ничего стыдного.	

Окончание таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
4. Что со мной не так? Я должен заставить пенис встать.	4. Тирания долженствования	4. Со мной все в порядке. Я нервничаю, и это совершенно нормально.
5. Что, если у меня больше никогда не будет эрекции?	5. Сверхобобщение; ошибка предсказания	5. Раньше была и потом, конечно же, будет.
6. Если у меня не возникнет эрекция, это будет кошмар. Джин, скорее всего, отвергнет меня.	6. Преувеличение	6. Ничего кошмарного. Я могу доставлять и получать удовольствие через массаж и ласки руками. Если Джин бросит меня из-за этого, мне будет неприятно, но не станет концом света, потому что это будут ее проблемы. Я бывал счастлив без нее в прошлом и смогу быть счастлив без нее в будущем.

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

Теперь попробуйте определить искажения в этих мыслях. Вот самые распространенные.

- Чтение мыслей: вы автоматически предполагаете, что женщина будет к вам хуже относиться, если вы не сможете достичь эрекции.
- Ошибка предсказания: вы доводите себя до паники перед сексом и во время него, предсказывая, что у вас не будет эрекции.
- Тирания долженствования: вы пытаетесь заставить член встать, говоря себе, что «должны» достичь эрекции.

- **Сверхобобщение:** вы считаете, что один неудачный опыт превратится в бесконечный поток унижения и сексуальных неудач.
- **Персонализация:** вы предполагаете, что счастье и сексуальное возбуждение партнерши – только ваша ответственность. Если девушка не возбуждена или злится, вы говорите себе, что это ваша вина.
- **Преувеличение:** вам кажется, что, если эрекции не будет, случится катастрофа.

Как только вы определите эти искажения в своих негативных мыслях, замените их более объективными. Если вам сложно придумать рациональный ответ, спросите себя, что бы вы сказали другу, который пожаловался бы на такие же проблемы с эрекцией. Стали бы вы его унижать, говорить, что он не мужчина, а слабак? Или поддержали бы и приободрили? Тогда почему бы не поговорить с собой так же? В этом суть здоровой самооценки, а она – основа хорошего секса.

Техника «Самый сильный страх». Мужчины, испытывающие подобные трудности, почти всегда предполагают, что любой, кто об этом узнает, будет их презирать. Одним из страхов Джека было, что, если у него «не получится» с Джин, она расскажет об этом их общему знакомому, слух распространится и все начнут считать его странным. Во время терапии я помог ему с помощью техники «Самый сильный страх», описанной в четвертой главе. Я попросил Джека сыграть роль критика, который пытается принизить его, потому что он не достиг эрекции с Джин, а сам сыграл роль Джека, чтобы показать ему, как ответить на такую критику. Эта техника очень действенна: вы поймете, что сможете выдержать самые неприятные замечания, не потеряв себя. Несмотря на то что настолько издевательский диалог едва ли мог состояться в реальности, он помог Джеку понять, насколько беспочвенен его страх.

ДЖЕК (в роли критика). Слышал, у тебя вчера на Джин не встал. Правда, что ли?

ДЭВИД (в роли Джека). Так и есть. Я нервничал, не получилось.

ДЖЕК (в роли критика). Что с тобой не так? Ты гомик, что ли?

ДЭВИД (в роли Джека). Вовсе нет. Но у меня мало опыта, и я стесняюсь, когда впервые занимаюсь с кем-то сексом. Думаешь, это только с геями бывает?

ДЖЕК (в роли критика). А Джин небось всем своим друзьям рассказала, какой у тебя маленький член. Вот смеху было!

ДЭВИД (в роли Джека). Спасибо, что рассказал. Похоже, Джин и ее друзья очень интересуются размером моего пениса. Ты тоже, кажется. Да?

ДЖЕК (в роли критика). Да что с тобой не так? У настоящего мужика всегда стоит! Или Джин тебе не по зубам?

ДЭВИД (в роли Джека). Интересно, с чего ты считаешь, что у «настоящего мужчины» член всегда должен вставать. Я знаю, что иногда немного нервничаю, особенно в первый раз. Это что, делает меня ненастоящим? А сам-то ты что, никогда не нервничаешь?

ДЖЕК (в роли критика). Я?! Я никогда не нервничаю, и у меня всегда превосходная эрекция, все девушки в восторге.

ДЭВИД (в роли Джека). Похоже, ты поопытнее. Презираешь меня за это?

ДЖЕК (в роли критика). Конечно, я тебя презираю!

ДЭВИД (в роли Джека). И почему же? Ты что, общаешься только с теми мужчинами, у которых всегда стоит? Тебе-то зачем чужая эрекция?

ДЖЕК (в роли критика). Сдаюсь!

Этот диалог помог Джеку понять: даже если кто-то узнает о его проблемах с эрекцией, любая негативная реакция с их стороны будет означать, что критик – незрелый человек.

Потом мы поменялись ролями, чтобы Джек научился отвечать своему воображаемому критику. С помощью той же техники он научился отвечать и в случае, если его попытается унижить партнерша.

Если вам тоже знаком этот страх, попробуйте записать воображаемый диалог вроде этого. Если у вас есть друг, попробуйте разыграть диалог по ролям, как мы с Джеком. Вам станет легче, как только вы поймете, как нелепы такие оскорбления.

Работа над фантазиями

Иногда люди наполняют свои мысли пугающими фантазиями вместо возбуждающих. Например, перед сексом вы представляете себе, как вы лежите в кровати в напряжении и муках, отчаянно пытаетесь поднять безжизненный член. Во время секса люди тоже могут предаваться всевозможным неприятным фантазиям – например о том, как они косят газон или как их увольняют за просьбу прибавить зарплату. Негативные последствия таких фантазий не менее разрушительны, чем самокритичные мысли: они отключают центры удовольствия в мозгу и активируют негативные эмоции – страх и чувство вины.

Противоядие от таких фантазий предложил один мой пациент. Хотя Марк был женат, он никогда не считал женщин сексуально привлекательными. Мы перепробовали несколько техник, ни одна из которых не принесла успеха, и пациенту пришла в голову необычная идея, к которой я поначалу отнесся скептически. Марк решил, что, если будет просто упражняться – прокручивать в голове фантазии о женщинах снова и снова, когда-нибудь они активируют центры сексуального возбуждения в мозге и женщины начнут больше его привлекать. Идея показалась безвредной, и я посоветовал купить наручный счетчик. При виде любой женщины нужно было создавать о ней сексуальную фантазию и нажимать на счетчик, возбуждало это или нет. Например, увидев пожилого мужчину и женщину на скамейке в парке, Марк представил себе, как она танцует для него стриптиз, а потом они прямо в парке занимаются любовью. Не то что бы эта фантазия сильно его завела, но он все равно учел ее.

Поначалу упражнение ему не нравилось, и он выполнял его лишь раз в неделю перед нашими сеансами. Он час ходил по кампусу университета и сочинял эротические истории о студентках, нажимая на счетчик. Ни одна из фантазий его не возбуждала, но он честно продолжал. Постепенно цифра на его счетчике росла. Через шесть или восемь недель счет перевалил за тысячу... и тут произошло кое-что интересное. Некоторые из фантазий стали казаться ему чуть интереснее, и это придало сил упражняться чаще. Когда общий счет приблизился к двум тысячам, он начал испытывать возбуждение. Эффект становился все сильнее, и, когда счет фантазий превысил три тысячи, Марк уже постоянно реагировал на них. По его словам, он стал часто возбуждаться (с более или менее продолжительной эрекцией), и это могло продолжаться несколько дней. Он начал постоянно думать о женщинах, и его мозг настолько «запрограммировался», что иногда эрекция возникала от прикосновения к счетчику на запястье.

Затем Марк начал фантазировать о жене. Через какое-то время и это стало приносить сексуальное возбуждение. В доказательство эффективности своего метода он получил от супруги открытку на сорокапятилетие: «С днем рождения, жеребец!» Для человека, который до этого был настолько не удовлетворен сексом, это был прорыв.

Я был впечатлен и стал предлагать технику другим мужчинам с менее выраженными зажимами и проблемами в сексуальной жизни. Я рекомендовал фантазировать при виде любой женщины, как Марк, и вести учет этим фантазиям – на счетчике или в блокноте. Через несколько дней или недель пациенты, как правило, сообщали о значительном усилении сексуальных желаний.

Вы можете опробовать этот метод и посмотреть, подойдет ли он вам. Фантазируйте несколько дней, всякий раз, когда увидите представителя противоположного пола. Учитывайте

каждую фантазию, независимо от того, принесла ли она возбуждение. Обычно оно появляется не сразу.

Можно также менять спонтанные сексуальные фантазии. Например, вы заметили, что во время секса у вас «пропадает запал» из-за грустных воспоминаний или мыслях о налогах. Вы не обязаны забивать всем этим голову. Замените негативные фантазии позитивными. Это не запрещено!

Некоторые боятся своих фантазий, считая их «извращенными» или странными, или думают, что воображать секс с кем-либо, кроме партнера, неправильно и аморально. Попытка отключить такие фантазии во время занятия любовью лишь создаст тревожность и помешает спонтанности и удовольствию. Настоящая проблема, скорее всего, в том, что вы их боитесь и пытаетесь контролировать. Намного эффективнее будет принять их как нормальную, здоровую часть сексуальности, не пытаясь с ними бороться.

Гарольд, учитель старших классов, переживал из-за того, что во время секса иногда возбуждался фантазиями о том, как его связывает и дразнит доминантная партнерша. Он считал это ненормальным, и ему казалось, что нужна длительная психотерапия, чтобы понять, в чем их причина, и избавиться от них. Я сказал, что почти у всех есть необычные фантазии. Реализовывать их может казаться недопустимым, но можно просто попробовать их принять и получать от них удовольствие, не коря себя. Гарольд испытал облегчение, узнав, что наслаждаться этим – нормально, и избежал необходимости длительного, дорогого и, вероятно, бессмысленного лечения.

Техника парадокса

Один из секретов наслаждения сексом – в том, чтобы избавиться от давления, сделать обязанность возможностью. Многие сексологи для этого советуют парам не заниматься сексом в начале лечения. Их обучают техникам взаимного доставления удовольствия, которые изначально были разработаны Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон. Эти техники называются «чувственным фокусированием»²². Эти упражнения включают ласки и массаж без необходимости вступать в половой контакт. Когда вы знаете, что сексом заниматься нельзя, такие упражнения расслабляют и возбуждают, и многие мужчины испытывают при этом спонтанную эрекцию. Эта техника помогла многим парам справиться с такими проблемами, как эректильная дисфункция и преждевременная эякуляция, а тем, у кого нет особых трудностей, поможет развить сексуальные навыки и получать больше удовлетворения.

Мужчины, не имеющие постоянных партнеров, тоже могут воспользоваться этой парадоксальной идеей стимуляции возбуждения через «запрет» секса. Для этого придется проявить смекалку, потому что, вероятно, вам не захочется объяснять девушке, которая пришла с вами

²² В редакции Мастерса и Джонсон это упражнение создавалось для людей с сексуальными дисфункциями. С того времени изменилось понимание самих дисфункций и более поздние редакции направлены уже на самоисследование, увеличение эротических впечатлений и расширение диапазона удовольствия. «Чувственное фокусирование» в современной версии заключается в следующем: партнер А ложится обнаженным на спину, второй партнер гладит его так, как ему кажется нужным, и там, где ему кажется нужным. При этом партнер А в любой момент без объяснения причин может сказать «нет», и тогда партнер Б должен убрать руки и перенести их на другую часть тела. Он также может варьировать силу и характер прикосновений. Это продолжается в течение 5 минут (время засекается). Партнер А изучает свои телесные реакции. Затем партнер Б ложится на спину, а партнер А прикасается (на тех же условиях). Потом они возвращаются к первому варианту, но теперь партнер А лежит на животе, 5 минут. Партнер Б лежит на животе – 5 минут. Партнер А снова лежит на спине – 5 минут. Партнер Б лежит на спине – 5 минут. Существует правило вето – тот, кого гладят, может остановить это без объяснения причин. А также правило эгоизма – тот, кто гладит, делает это там и так, как ему кажется нужным. Самое важное в чувственном фокусировании – это понимание того, что сексуальная отзывчивость (responsiveness) ориентирована на себя и то, что делает человек, гораздо важнее того, что делает его партнер. Поэтому взгляд на проблемы секса из позиции «мне не нравится, что говорит/делает / как пахнет мой партнер» не ведет к решению проблем. – *Прим. науч. ред.*

на свидание, что вы занимаетесь терапией эректильной дисфункции. Но, проявив воображение, можно получить пользу от этой техники парадокса, даже не имея постоянной партнерши.

Тридцатишестилетний лаборант Леонард пользовался популярностью и без труда находил девушек, желавших сходить с ним на свидание, но почти всегда испытывал сложности с эрекцией во время первого секса. Он так беспокоился, сможет ли он справиться или нет, что раз за разом терпел неудачи. Что еще хуже, некоторые женщины обвиняли его в том, что он их только дразнит: затащил в постель и не может удовлетворить.

Мы поговорили с Леонардом о том, как расслабиться во время первого секса с новой женщиной. Мы разработали стратегию, которая подействовала как по волшебству. Я сомневаюсь, правильно ли поступаю, делясь ею с вами: она отдает коварством, но подозреваю, что могла бы помочь миллионам тревожных мужчин. Приходя в гости к новой девушке, Леонард говорил ей, что не интересуется отношениями на одну ночь и сексом с каждой встречной, потому что прежде, чем заняться любовью, предпочитает узнать девушку получше. Затем он предлагал провести ночь вместе, расслабившись и обнявшись, если только партнерша согласна не заниматься сексом так быстро.

На следующий сеанс Леонард пришел в радостном возбуждении. Он попробовал этот метод с девушкой, с которой ходил на свидания. Она оценила его чувствительность и рассказала, как устала от мужчин, которые требуют от нее немедленного секса. Затем они разделись, легли в постель, начали целоваться и ласкать друг друга. Поскольку они договорились, что секс «строго запрещен», Леонард расслабился и возбудился. Вскоре он почувствовал устойчивую эрекцию, и все закончилось потрясающим сексом.

Чем поможет женщина

Партнерша может ненамеренно подпитывать вашу неуверенность в себе, излишне активно пытаясь помочь достичь эрекции с помощью орального секса или массажа пениса. Обычно такие стратегии дают обратный эффект: они только добавляют давления и усиливают вашу заикленность на пенисе. Намного эффективнее сосредоточиться на возбуждении партнерши. Попросите направить ваши руки по ее телу и показать, какие прикосновения и ласки ей нравятся. Вместо того чтобы беспокоиться о своем возбуждении (а это довольно эгоистично и неприятно), забудьте про пенис и сосредоточьтесь на женщине. Пусть она будет в центре вашего внимания. Скажите ей, что хотите лишь приносить удовольствие, а она может расслабиться и получать его. Попросите ее рассказать про ее фантазии, быть эгоистичной и наслаждаться моментом.

Последовав этим предложениям, вы обнаружите, что можете довести ее до оргазма и без эрекции. Вы также узнаете, что ей нравится, и станете лучшим любовником. Многие мужчины не доходят до этого всю свою жизнь: они чрезмерно озабочены эрекцией, проникновением и доказыванием своей «мужественности».

Когда женщина будет вести вашими руками по своему телу, сосредоточьтесь на ее реакциях, а не на своих. Наблюдайте, как она все больше возбуждается, ищите признаки, перечисленные в табл. 12.3. Наблюдая за партнершей, вы перестанете фиксироваться на себе и своей неуверенности, которая приводит к эректильной дисфункции. Помните: нет ничего плохого в том, чтобы быть наблюдателем, – дело только в том, за кем вы наблюдаете. И, принося ей удовольствие, вы почувствуете больше силы и сексуальности в себе.

Таблица 12.3

Признаки женского сексуального возбуждения²³

²³ Таблица составлена по материалам лекций в Институте Мастерса и Джонсон.

- Учащенное дыхание, скорость и глубина которого значительно повышаются с усилением желания.
- Отверждение сосков (первый признак женского сексуального возбуждения).
- Увеличение груди: у некоторых женщин, не кормивших грудью, при возбуждении она может увеличиваться на 25–50%. Если вам всегда хотелось женщину с большой грудью, просто откройте глаза. Это ваш шанс!
- Увлажнение влагалища: менее чем за минуту сексуального возбуждения начинает вырабатываться вагинальная смазка. У одних женщин ее больше, у других — меньше. Степень увлажнения не всегда связана с тем, насколько она возбуждена или насколько успешна ваша техника*.
- Набухание половых губ: у нерожавших женщин они могут увеличиваться в два-три раза и приобретать более красный или пурпурный оттенок.
- Покраснение кожи: примерно у трех четвертей женщин во время сексуального возбуждения появляются покраснения наподобие румянца — на груди, спине и шее. Особенно ярким этот «румянец» становится во время оргазма.
- Мышечные спазмы: оргазм приводит к пиковому напряжению мышц, особенно рук и ног, иногда вызывая спазмы и тремор по всему телу.

* Любрикация, увлажнение влагалища, может отсутствовать полностью, даже если женщина эмоционально возбуждена, и присутствовать, даже если эмоционального возбуждения нет (это называется «нон-конкордантность генитального ответа»). — *Прим. науч. ред.*

Подведем итоги

1. Тревожность — одна из наиболее распространенных причин таких сексуальных проблем, как эректильная дисфункция и преждевременная эякуляция. Поскольку трудности в сексуальной сфере могут вызываться самыми разными эмоциональными и медицинскими проблемами, при регулярных жалобах нужно обратиться к квалифицированному специалисту. Если вам или вашей партнерше сложно преодолеть какую-либо проблему в сексе, это не значит, что вы ненормальны: вы просто люди. Признание трудностей и обращение за помощью доказывают не слабость, а силу.

2. Сексуальная тревожность часто вызывается когнитивными искажениями: чтением мыслей (вы предполагаете, что партнерша станет хуже к вам относиться, если вы волнуетесь, у вас мало опыта или вам сложно достичь эрекции); ошибки предсказания (вы заранее предсказываете себе неудачу); свехобобщением (вы предполагаете, что отказ или неудача будут повторяться постоянно); мышлением «всё или ничего» (вы думаете, что одна неудача в сексе делает вас «неудачником по жизни»); тиранией долженствования (вы говорите себе, что должны достичь эрекции, а если этого не произойдет, с вами что-то не так) и персонализацией (вы чувствуете себя ответственным за сексуальное удовлетворение партнерши и автоматически вините себя, если она недовольна).

3. Сексуальная тревожность также часто возникает из-за иррациональных убеждений и вредных установок: например, из-за представления, что проблемы в сексе — это большая редкость, а неуверенность в себе делает вас менее ценным и недостойным любви.

4. Вот что поможет преодолеть эти трудности и повысить свою способность получать от секса удовольствие.

- Журнал настроения: записывайте и прорабатывайте свои негативные мысли.
- Техника «Самый сильный страх»: придумайте и запишите диалог с воображаемым незнакомцем, который пытается унижить вас за то, что вы не смогли достичь эрекции.
- Работа над фантазиями: позволяйте себе наслаждаться сексуальными фантазиями и погружаться в них в течение дня.
- Эмпатия: старайтесь понять нужды, сомнения и чувства партнера, не виня себя.
- Уверенность: не прячьте свои нужды и чувства, обсуждайте свои трудности в сексе честно и открыто, составьте вместе план работы над этой проблемой, проявляя при этом заботу и любовь. Иногда это требует значительного мужества и упорства: многие испытывают стыд и смущение при разговоре о сексе и своем чувстве неполноценности.
- Техника парадокса: научитесь давать и получать сексуальное удовольствие, не требуя полового контакта.
- Принятие себя: выработайте систему личных ценностей на основе здоровой самооценки, не считая, что ценными и любимыми бывают только успешные.

5. Очень важен здоровый взгляд на секс. Конечно, половые акты – важная часть отношений, но это лишь одна сторона сексуальности. Любовь и заботу, которые вы испытываете по отношению к партнерше, можно выражать множеством способов: через прикосновения, нежные объятия, массаж, игривый взгляд... Вы можете довести ее до оргазма и без эрекции, если сосредоточитесь на доставлении удовольствия ей и расспросите, какие ласки ей нравятся. Наблюдайте, как она возбуждается все больше, и сосредоточьте свое внимание на ней. Вы тоже почувствуете себя сексуальнее – и станете намного более нежным любовником.

Сложности в сексе часто говорят о других проблемах или чувствах, связанных с отношениями: чувстве вины, депрессии, страхе, ревности, стрессе на работе, обиде, невыраженном гневе. В подавляющем большинстве случаев эти проблемы можно решить – и вы будете получать больше удовольствия от секса и лучше относиться к себе и партнерше.

Глава 13

Только для женщин: как достигать оргазма и получать больше удовольствия от секса

Мы часто думаем, что неудач в сексе боятся только мужчины, но многих женщин это касается не меньше. Что, если вы девственница, а мужчина, с которым вы встречаетесь, намного опытнее? Вдруг он станет хуже к вам относиться? Что, если партнеру все равно, какие ласки вам нравятся? Как понять, что вы готовы к сексу, что вас не используют? Это лишь некоторые из вопросов в этой области, которые задают себе одинокие женщины.

Большинство таких вопросов вызваны страхом и тревогой. Неуверенность в своей сексуальности может приводить к множеству проблем. Вот они.

- Утрата интереса к сексу: вы так нервничаете, что вам перестает хотеться заниматься сексом.
- Трудности в достижении возбуждения и оргазма: вам может быть сложно расслабиться, почувствовать возбуждение и выработать вагинальную смазку во время занятия любовью. Вы можете испытывать напряжение и неспособность достичь оргазма.
- Трудности в обсуждении секса: например, вы боитесь говорить о сексе или рассказать партнеру, что вам нравится, а что нет.
- Неуверенность в себе: вам может быть страшно проявить инициативу или отказать партнеру.
- Трудности в принятии своей сексуальности: вы можете переживать из-за необычных сексуальных фантазий и желаний, которые кажутся вам аморальными, ненормальными и грязными.

Чувство напряженности

Лиза, случай которой описан в шестой главе, – привлекательная студентка, которая обратилась ко мне из-за тревожности и одиночества. Поначалу мне было трудно понять, откуда у такой красотки эти проблемы, но, думаю, она просто так быстро превратилась в прекрасного лебедя, что сама еще считала себя гадким утенком. Она была убеждена, что мужчины ею не интересуются, но нехотя согласилась в качестве эксперимента пофлиртовать, воспользовавшись предложенными техниками. Само собой, мужчины реагировали на это с энтузиазмом, один из них начал за ней ухаживать, и вскоре они стали часто ходить на свидания.

Тут и всплыла новая проблема. Мужчина, с которым она встречалась, был постарше ее и, судя по всему, с опытом, а Лиза оставалась девственницей и полагала (хоть и не была уверена в этом до конца), что может хранить невинность до свадьбы. Забавно, что мать Лизы убеждала ее заняться сексом, считая, что система ценностей дочери слишком старомодна.

Больше всего Лиза беспокоилась, что мужчина бросит ее, узнав, что она неопытна. Ее автоматические мысли приведены в табл. 13.1. Вы увидите, что ее переживания очень схожи с тем, что волновало Джека (см. табл. 12.2), несмотря на разницу в возрасте, поле и религиозных убеждениях. Первые две мысли указывают на уверенность Лизы в том, что неопытность делает ее менее привлекательной и желанной. Эта установка может казаться странной, но я часто замечаю ее у застенчивых девушек. От истины она далека: часто мужчины находят симпатичных и неопытных девушек более привлекательными и желанными, потому что могут сыграть роль учителей.

Таблица 13.1

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: сегодня у меня было свидание с Фредом. Он очень симпатичный и интересный, но я боюсь, что он будет настойчиво требовать секса и отвергнет меня, узнав, что я девственница.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	70	3.		5.	
2.		4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Я просто не смогу рассказать ему о своей неопытности.		1. Ошибка предсказания		1. Скорее всего, все будет нормально: он явно во мне заинтересован. А если и нет, я разберусь с этим потом.	

Продолжение таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
2. Он может меня отвергнуть.	2. Ошибка предсказания	2. Если он отвергнет меня из-за отсутствия сексуального опыта, будет неприятно, но я переживу. Я не могу нравиться всем.
3. Даже если он меня не бросит, я не смогу ничего контролировать.	3. Мышление «всё или ничего»	3. Любить кого-то — значит хоть немного отпустить контроль. Его место занимает доверие, и это делает любовь увлекательным приключением. Отказавшись от потребности контролировать все, я смогу добавить в жизнь близости и волшебства.
4. Когда он поймет, что у меня нет опыта, я буду в его власти. Сейчас-то он наверняка думает, что я опытная. Я стану уязвимой, и только он сможет решать, принимать или отвергнуть меня.	4. Мышление «всё или ничего»	4. В отношениях участвуют двое, и у каждого из нас всегда есть право принимать или отвергать другого. Открывшись и честно рассказав о себе, я ничего не потеряю, зато узнаю, что он за человек.
5. Но, если он меня отвергнет, я стану хуже к себе относиться, потому что так он отвергнет мою систему ценностей.	5. Персонализация	5. Он может отвергнуть мою систему ценностей, если не согласен с ней, и наоборот. Но я не могу ему позволить быть судьей моим ценностям и убеждениям.
6. Если меня бросят, значит, я должна буду что-то в себе поменять.	6. Тирания долженствования	6. Даже если я и буду должна что-то поменять в себе, что в этом такого ужасного? Это лишь даст мне возможность научиться чему-то новому.

Окончание таблицы

Автоматические мысли	Ошибки мышления	Рациональные ответы
7. Если он уйдет, я никогда не смогу преодолеть неопытность: все остальные тоже меня будут отвергать.	Сверхобобщение	Полный бред. Все люди разные. Его вкусы — не мерило вкусов каждого мужчины на планете.

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

Второе, что мы видим в негативных мыслях Лизы, — страх открыть свои чувства и стать уязвимой. Она думает, что всегда должна держать все под контролем, иначе случится что-нибудь неприятное. Эта установка ведет к отсутствию возбуждения, открытости и близости. Только немного «отпустив вожжи», можно довериться партнеру, и тогда любовь превращается в волнующее приключение. Обычно мы думаем, что только мужчины боятся делиться чувствами и слабостями, мое недавнее исследование с участием пар всех возрастов показало: этот страх присущ всем.

Следующее, что мы видим в мыслях Лизы, — страх быть отвергнутой. Она говорит себе, что отказ будет означать, что она неполноценная и что все будут ее отвергать. Так она передает контроль Фреду. Зачем давать столько власти над собой едва знакомому парню?

Ответив на свои негативные мысли, девушка смогла полюбить и принять себя. Столкнувшись со своими недостатками, можно не винить себя за то, что вы не настолько идеальны, как следовало бы, а набраться смелости и поверить в себя еще больше. Это может быть очень сложно, если вам кажется, что вы потерпели неудачу, если вы чувствуете неуверенно и критикуете себя, но это — большая возможность.

Трудности в достижении оргазма

Все больше пар занимаются сексом до брака, и к терапевтам приходит все больше замужних и незамужних женщин, испытывающих трудности с достижением сексуального возбуждения и оргазма во время секса. Сравнительно недавно женской сексуальности еще не уделяли столько внимания и никто не считал, что женщин должен радовать секс. Сейчас важность женской сексуальности давно признана, но вместе с ее признанием (и с признанием способности женщин получать оргазм) появились новые ожидания и «нормативы». Когда исследования Мастерса и Джонсон, а также других ученых показали, что женщины способны испытывать множественные оргазмы, это стало показателем женственности, и многие женщины, которые не обладали этой способностью, почувствовали себя неполноценными. Необходимость соответствовать этим стандартам — тоже давление. То, что начиналось как новая возможность, превратилось в новый источник тревожности и неуверенности в себе.

Проблемы в сексе стали более комплексными. Необходимость для женщин достигать сексуального удовлетворения стала касаться и мужчин, а они, в свою очередь, принялись еще больше давить на жен, чтобы почувствовать себя хорошими любовниками. Одна пациентка призналась терапевту из нашего института: «Насколько проще было, когда мужчин так не заботило, был у нас оргазм или нет». Повернуть время вспять невозможно (да и не нужно), но новые проблемы требуют решения. Чтобы избавиться от них, нужно почувствовать больше уверенности в себе и научиться себя принимать.

Во второй главе я писал об Элисон, которая была готова расстаться со своим парнем, потому что ей не нравилось, как он целуется, и она стеснялась с ним об этом поговорить. После нашего сеанса она стала увереннее, и их отношения так ей нравились, что они стали парой. Вчера Элисон пришла на прием после пятимесячного перерыва в терапии. У нее все было хорошо, и она решила расстаться с девственностью. Но была одна проблема, которая ее беспокоила. Несмотря на то что она испытывала оргазм при оральном сексе, ей было сложно возбуждаться во время обычного, и она не достигала при этом оргазма. Она сказала, что просто лежала и думала: «Хоть бы что-то почувствовать. Наверное, со мной что-то не так. Может, лучше было остаться девственницей навсегда. Скорее бы это закончилось». Естественно, негативные мысли отвлекали и расстраивали, и ей становилось еще сложнее расслабиться. Она также боялась поговорить об этом с парнем, не желая им «командовать» или задеть его чувства такими откровениями.

Многие женщины годами живут с этим страхом. Некоторые, вместо того чтобы разобраться с ним, имитируют оргазм. Это печально: такие проблемы почти всегда решаемы.

Я предложил Элисон записать негативные мысли, которые посещают ее во время секса. Вы увидите их в табл. 13.2. Заменяя эти мысли рациональными, она почувствовала себя спокойнее и решила поговорить о своей проблеме с парнем, чтобы попробовать новые подходы к занятиям любовью.

Одна из наиболее распространенных причин недостаточного возбуждения во время секса – недостаточная стимуляция клитора. Многие пары решают эту проблему непосредственной стимуляцией руками, что повышает уровень возбуждения и часто приводит к оргазму. Кроме того, иногда оказывается, что через какое-то время женщина развивает способность достигать оргазма и без мануальной стимуляции клитора, а иногда она становится частью занятий любовью и добавляет удовольствия.

Мы также обсудили с Элисон и другую возможность – чтобы ее парень стимулировал ее клитор орально вплоть до момента достижения оргазма, переходя к вагинальному сексу до его наступления. Так она бы сильнее возбуждалась, а дополнительная мануальная стимуляция приблизила бы ее к возможности испытать оргазм.

Элисон стало легче, когда мы поговорили о проблеме, которая так ее смущала, но она все еще не решалась предложить эти техники своему парню. Как видно из табл. 13.3, она думала, что стимулировать себя во время секса – все равно что мастурбировать в одиночестве. Она также думала о том, что это расстроит парня, что, стимулируя ее клитор, он не сможет сосредоточиться на ней. Мы поговорили о том, как опровергнуть эти мысли, и она поняла, что хуже не будет: предложенные техники только сблизят их с парнем, они вместе поработают над тем, как получать удовольствие.

Таблица 13.2

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: я ничего не чувствую во время секса.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Тревога	75	3. Печаль	75	5.	
2. Фрустрация	99	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Я должна реагировать лучше. Что со мной не так?		1. Тирания долженствования, обесценивание положительного		1. Я испытываю оргазм во время орального секса, поэтому вряд ли со мной что-то не так. Чтобы научиться реагировать, нужно время, и я могу проявить к себе терпение. Я только начала.	
2. Об этом надо забыть. Лишь бы поскорее закончилось.		2. Эмоциональное обоснование		2. Если я «забуду», то просто отключу мозг и ничего не почувствую. Возможно, лучше все же поговорить о проблеме и поработать над ней вместе.	
3. Я не хочу говорить ему, что не возбуждаюсь, потому что это заденет его чувства.		3. Чтение мыслей, ошибка предсказания, персонализация		3. Если я ему об этом не расскажу, у нас не будет возможности улучшить нашу сексуальную жизнь. Я не знаю, заденет ли разговор его чувства. Возможно, если я поговорю с ним ласково, мы кое-чему научимся. Небольшой дискомфорт от разговора оправдывает себя.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

Как преодолеть стеснение перед мастурбацией

Негативное отношение Элисон к мастурбации свойственно многим одиноким людям. Но мысль о том, что для получения сексуального удовольствия нужен партнер, – лишь продолжение убежденности в том, что счастье исходит только от других. Физическое и эротическое удовлетворение – еще одно измерение любви к себе. Многие считают, что мастурбация – что-то ненормальное и постыдное, но исследования доказывают: большинство людей, даже женатых, мастурбируют на протяжении всей жизни. Не нужно рассматривать мастурбацию как сексуальный опыт второго сорта: это просто один из его видов.

Таблица 13.3

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: мысль о том, чтобы Джон или я сама стимулировали мой клитор рукой во время секса.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Стыд	99	3.		5.	
2.		4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Это будет странно.		1. Ошибка предсказания		1. Возможно, в первый момент будет странно, но это может улучшить нашу сексуальную жизнь.	
2. Если я буду себя стимулировать, это значит, что я буду мастурбировать перед Джоном.		2. Тирания долженствования		2. Мастурбировать перед человеком, которого я люблю, в момент близости, — нормально.	
3. Он может расстроиться. Ему станет одиноко, если я буду стимулировать себя сама. И мне тоже.		3. Чтение мыслей, ошибка предсказания		3. На самом деле нам будет менее одиноко: мы будем вместе переживать приятный и волнующий опыт. А сейчас во время секса мне и так одиноко.	
4. Если я попрошу Джона стимулировать меня, возможно, он не сможет на мне сосредоточиться.		4. Ошибка предсказания, чтение мыслей		4. Мы можем попробовать и узнать. Возможно, он будет получать больше удовольствия от меня, если будет знать, что я тоже возбуждена.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

Доказано, что уровень сексуального возбуждения во время мастурбации может быть таким же, как во время полового акта, или даже выше. Ваши чувства и в этом случае зави-

сят от вашего отношения. Если вы корите себя за мастурбацию, говорите себе, насколько прекраснее был бы секс с партнером, вы, скорее всего, будете испытывать чувство вины и считать мастурбацию пустым занятием. Если же посмотрите на нее позитивно и творчески, как на самый интимный аспект любви к себе, вы можете обнаружить, что получаете удовольствие и без партнера. Доктор Лора Примакофф даже отмечает, что у мастурбации есть несколько преимуществ: доступность, отсутствие страха неудачи, отсутствие оценки со стороны и риска заболеваний, передающихся половым путем, гарантия оргазма и полная свобода эротических фантазий, которые могут быть настолько же возбуждающими, насколько и реальный акт.

Если вы все еще считаете мастурбацию чем-то второсортным, попробуйте провести эксперимент, чтобы испытать это убеждение на прочность. Вам придется бланк предполагаемого удовольствия. Предположите, насколько вас удовлетворит мастурбация по шкале от 0 % (наименьшее значение) до 99 % (наибольшее значение). Если у вас есть партнер, можно попробовать сделать второе предположение – о том, насколько приятным будет занятие любовью с ним (или с ней) от 0 % до 99 %. Затем проведите эксперимент. Отнеситесь к себе так, как если бы пришли на свидание с кем-то особенным. Можно зажечь свечи, включить любимую музыку, налить бокал вина. Побалуйте себя и расслабьтесь. Возможно, вы удивитесь тому, насколько приятным может быть такой опыт – как и любой опыт времяпрепровождения наедине с собой. Если потом вам будет стыдно или неприятно, попробуйте уловить, какая негативная мысль вас расстраивает. Запишите ее в журнал настроения, как в табл. 13.4. Девушка, чьи автоматические мысли и рациональные ответы в ней показаны, работала на заводе по ночам и училась днем. Однажды она занялась мастурбацией, принимая душ дома после обеда, а затем ощутила чувство вины и стыда. Как вы видите, она говорила себе, что я стану к ней хуже относиться, что она ненормальная, что мастурбация ей вредит и означает, что она эгоистка. Найдя ответы на эти мысли, она почувствовала себя лучше и приняла мастурбацию как нормальный и здоровый способ снятия напряжения.

ТАБЛИЦА 13.4

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: мысли о мастурбации.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Чувство вины	75	3.		5.	
2. Неловкость	75	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Доктор Бернс решит, что я плохой человек: я сказала ему, что мастурбирую.		1. Чтение мыслей		1. Я не знаю, что он подумает, но я не «плохой человек», что бы он ни решил.	
2. После мастурбации я чувствую себя ненормальной.		2. Ярлыки		2. Я работала в ночную смену, а днем мне захотелось это сделать, потому что я знала: другой возможности в этот день не будет.	
3. Наверняка больше никто из коллег с ночной смены этого не делал.		3. Чтение мыслей		3. Откуда мне знать, чем они занимались? К тому же у многих из них есть мужья и жены, с которыми они могут развлекаться.	
4. Все равно это не значит, что мне можно мастурбировать.		4. Тирания долженствования		4. Кто сказал?	
5. Это мне вредит.		5. Поспешные выводы		5. Это нормальный здоровый способ разрядки, который к тому же приносит удовольствие.	
6. Это неправильно, потому что эгоистично.		6. Ярлыки, тирания долженствования		6. Разве правильно только то, что делается вместе с другими людьми? Секс с другим человеком тоже может быть эгоистичным.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☒ лучше ☐ намного лучше

Возможно, вас шокирует то, что профессиональный психолог призывает вас мастурбировать. Но мастурбация – лишь физическое выражение любви к себе и первый шаг к принятию своей чувственности и сексуальности. Для множества людей она может стать важным этапом на пути к любви и близости.

Секс и близость

Часто одиноких женщин беспокоит вопрос: когда переходить к сексу с новым мужчиной? Женщина может чувствовать себя обязанной удовлетворить потребность мужчины в сексе, думая, что он бросит ее, если она покажется холодной и недоступной. Иногда бывает и так, но чаще – наоборот. Из-за давления вы можете согласиться заняться сексом, думая, что так вы больше ему понравитесь, и это ненадолго сблизит вас, но кавалер сразу же пропадает, и вы чувствуете себя отвергнутой.

Проблема усугубляется тем, что нормы сексуальной жизни стали более либеральными. Если раньше секс до свадьбы считался чем-то неправильным, то теперь невеста, сохранившая девственность, – скорее исключение, чем правило. В результате этих изменений в нормах женщины могут поспешно вступать в сексуальные отношения, чтобы не показаться старомодными.

У меня была привлекательная пациентка, студентка колледжа, Карлин. Она рассказала о трудностях, связанных с этим обстоятельством. Карлин была застенчивой и считала, что большинство ребят ею не интересуются. Я предложил ей ради эксперимента выбрать парня из колледжа и флиртовать с ним, используя техники из предыдущих глав. Она нехотя выбрала сокурсника по имени Сэм, начала ему улыбаться и общаться с ним между парами. В результате он стал проявлять все больше интереса. Для Карлин это было неожиданно: она знала, что у Сэма есть постоянная девушка, которая выпустилась из колледжа в прошлом году. Тем не менее через пару недель Сэм и Карлин уже проводили много времени вместе, болтали, держались за руки и подолгу смотрели друг другу в глаза. Карлин ощущала их влечение друг к другу и подозревала, что Сэму вскоре понадобится больше физической близости.

Единственная проблема была в том, что парень все еще встречался с другой по выходным и она не знала о его интересе к Карлин. Девушка обсудила эту проблему со своей соседкой. Та сказала, что «в наши дни» нужно просто развлекаться и заниматься сексом без обязательств. По ее словам, она сама этим наслаждалась, но Карлин не знала, как поступить, и обратилась ко мне за советом.

Моя роль – не в том, чтобы давать советы или навязывать пациентам мои собственные моральные принципы. Я учу их думать самостоятельно, осознавать преимущества и недостатки различных вариантов, прежде чем принимать окончательное решение. Затем – помогаю извлечь урок из последствий принятого решения, увидеть в пережитом возможность личностного роста. Это снимает давление необходимости поступать «правильно» и притупляет страх сделать что-то «неправильное»: научиться можно и на ошибке, и на верном решении. Ожидать от себя, что вы всегда будете все делать «правильно», – попросту нереалистично.

Я чувствовал, что для Карлин важно, принимая решения, учитывать свои установки, чувства и ценности. Раньше, получив отказ от кого-то, в ком была заинтересована, она чувствовала себя крайне задетой, неполноценной, становилась очень критична к себе. Обычно ей требовалась пара месяцев, чтобы успокоиться. Мысль о том, что она могла бы «просто» время от времени заниматься сексом с Сэмом, была попросту нереалистична, потому что она уже начала испытывать к нему сильные чувства и на самом деле ей хотелось построить серьезные отношения с человеком, который бы ее любил.

Вопрос, которым на самом деле задавалась Карлин, был таким: сблизит их с Сэмом секс или нет? Будущее предсказывать мы оба не умеем, и нам пришлось высказать обоснованное

предположение. Напомню: Сэм одновременно ухаживал за Карлин и поддерживал отношения с постоянной девушкой. Можно предположить, что идея секса на стороне его устраивала. Но, вполне возможно, Сэм бросил бы Карлин, переспав с ней, или продолжил встречаться с обеими девушками, не храня верность ни одной.

Многим женщинам сложно понять и принять эту сторону мужской психологии. Вам может казаться, что, если вы будете проявлять к кавалеру нежность, предложите ему свое сердце, тело и душу, он, само собой, ответит тем же. Но зачастую это не работает. Отдавая слишком быстро и слишком много, можно оттолкнуть мужчину, а используя секс для поддержания не очень крепких отношений – добиться только разрыва. Возможно, Карлин следовало бы проявить выдержку и мудрость, чтобы отношения с Сэмом стали более осмысленными.

Один из вариантов – сказать Сэму, что он ей очень интересен, но ему нужно решить, чего он хочет. Карлин могла бы сказать ему, что их отношения потрясающие, но, возможно, стоит взять паузу, чтобы парень мог проанализировать свои отношения с постоянной девушкой, не отвлекаясь: мол, если у них не сложится, пусть зовет Карлин на свидание.

Конечно, отказаться от случайного секса и рискнуть потерять Сэма – это выглядело бы «старомодно», а еще – означало бы прямую конкуренцию с другой девушкой без гарантии результата. К тому же многим бывает очень сложно говорить «нет», отказывать партнеру в романтической и сексуальной близости. Но риск потерять Сэма есть всегда, и, отказавшись прыгать к нему в постель, Карлин как раз может его снизить. Люди хотят того, что не могут получить, а трава всегда зеленее у соседа. Карлин и есть эта трава: если она скажет Сэму, что он пока не может перейти на ее сторону ограды, то ему, скорее всего, еще больше захочется оказаться там. Но для этого придется пожертвовать другими отношениями, если Карлин откажется отдавать все просто так.

Возможно, кто-то из читателей решит, что это пошло, манипулятивно, искусственно и противно самой сути любви. Я считаю, что людям свойственна некоторая пошлость и манипулятивность и, если не принимать это как есть, можно пострадать, озлобиться и разрушить свои шансы на настоящую любовь и нежность. Глупо предполагать, что другие будут постоянно учитывать ваши интересы. Если вы сможете за себя постоять, окружающие зауважают вас, самооценка поднимется и вам будет проще отдавать и любить.

Карлин лучше поговорить об этом с Сэмом дружелюбно, уверенно, не выражая страха, враждебности или зависимости. Если парень согласится несколько недель подумать обо всем, с ним можно и дальше быть веселой и дружелюбной при случайных встречах, но не разговаривать слишком долго, чтобы он не решил, что может продолжать роман, не сделав выбор.

Есть еще одна тактика, которая может помочь выиграть. Сейчас мяч на стороне Сэма, и Карлин, заикнувшись на нем, ставит себя в слабую позицию. Возможно, для нее было бы лучше противостоять фантазиям о романтических серьезных отношениях с Сэмом и заставить себя флиртовать с другими мужчинами. Так она сама получит возможность выбирать. Возможно, Карлин не хочет это делать: она застенчива, ей очень сложно флиртовать и проявлять инициативу, а фантазии о том, что Сэм – единственный и неповторимый, очень соблазнительны. Но желаемого иногда можно добиться только «от противного». Когда парень поймет, что она ходит на свидания с другими ребятами, он может начать ревновать и убедиться, что она ему нужна.

Вот преимущества такого подхода.

1. Карлин не будет загонять Сэма в ловушку, настаивая на том, чтобы он расстался со своей девушкой. Она даст ему максимальную свободу и возможность разобраться в отношениях с ней.

2. Скорее всего, Сэм будет заинтригован: Карлин станет менее доступной и более загадочной. Она даст ему понять, что уважает себя и не позволит собой пользоваться. Он будет знать, что безразличен ей, но она не боится его потерять.

3. Карлин не будет рисковать оказаться отвергнутой в пользу другой девушки Сэма или кого-либо еще.

4. Она избежит риска быть брошенной и использованной.

5. Опасно полагаться на секс как на короткий путь к серьезным отношениям. Чтобы их развить, нужна выдержка, уверенность в себе и готовность рисковать. Нужно четко понимать, чего вы хотите, и отпускать тех, кто ищет другого.

Важно не клонуть на мысль о том, что другие люди якобы устроены так же, как вы, и чувствуют то же самое. Для многих секс создает определенную степень уязвимости и ведет к более глубоким чувствам любви и доверия. Но бывает, что его используют иначе – как успокоительное после стрессов на учебе или работе, как побег от надоевших или трудных отношений, как способ самореализации через сексуальное соприкосновение. Если заниматься сексом с теми, кто не стремится к близости, кончиться все может разочарованием и болью. Но если сначала определиться, кто чего хочет (а это требует большой работы над собой и умения сказать «нет»), секс может стать выражением вашей любви.

Глава 14

Искушение: темная сторона жизни без партнера

Почти вся эта книга посвящена тому, как построить отношения, полные любви и сексуального удовлетворения. Но некоторые одинокие люди сталкиваются с другой проблемой: как избежать деструктивных отношений.

Тридцатишестилетняя Кэнди развелась семь лет назад. За это время у нее было несколько неудачных романов с женатыми мужчинами. Недавно Кэнди сказала мне: «Я продолжаю вычеркивать их – одного за другим. Пока что счет – 0:9. Недавно один из моих бывших умер, и я даже не смогла прийти на его похороны. Меня как будто не было в его жизни, у меня не было возможности горевать. В общем, это путь одиночки, и я как будто живу в вакууме».

Что же мотивирует Кэнди? Если все эти отношения не подходят ей, почему она их продолжает? Она говорит так: «Им со мной приятно, но я – на изнанке их жизни. Они просто появляются у меня на пороге, и я понятия не имею, как они живут. Иногда я спрашиваю себя: а какой у него дом? Какая там мебель?»

Я от них ничего не требую, а они обо мне помнят. Я приношу в их жизнь удовольствие. Они звонят мне, чтобы поздравить с днем рождения, но не могут прийти и провести его со мной. Это пустая страсть: никто из них не останется со мной вечно. Я никогда на них не даю и ничего не прошу. Если мне понадобилась бы пара тысяч долларов или новые клиенты для работы, эти мужчины тут же помогли бы. Они сделали бы это из чувства вины, но я никогда не пользуюсь ими. Как-то я встречалась с главным редактором журнала *Penthouse*, и он даже предлагал помочь с поиском жилья и оплатить частную школу для моего сына. Такое внимание дает мне почувствовать себя особенной.

Но у этого есть своя цена. Скоро праздники. Каждое Рождество я спрашиваю себя: буду ли я через год с кем-то, кому не безразлична, с кем могла бы разделить жизнь? Восьмое Рождество подряд. Ненавижу праздники. Они напоминают мне, что в мире нет никого, кто хотел бы быть со мной».

Меня поразило то, что в голосе Кэнди не было ни горечи, ни жалости к себе. Она признавала, что разыгрывает ведущий в никуда сценарий, который сама же себе и написала. Она хотела понять, почему «подсела» на такую модель отношений и как от нее избавиться.

Я спросил Кэнди, ходила ли она после развода на свидания с одинокими мужчинами. Она ответила: «Я бегу от них, как от чумы. Не могу даже представить. Что мне не нравится в одиноких мужчинах? Несколько лет назад я по уши влюбилась в одного врача, но потом он от меня ушел. Мне было очень больно, я так старалась, чтобы эти отношения сложились. А когда этого не произошло, я изо всех сил пыталась разобраться почему. Просто не могла выкинуть его из головы. Два года только о нем и думала».

Похоже, что к такому образу жизни Кэнди привел все тот же страх отказа. Мне было любопытно, почему отношения с женатыми приносили ей меньше стресса, ведь вероятность быть отвергнутой женатым мужчиной намного выше. Кэнди объяснила: «С женатым проще: когда-нибудь он от меня все равно уйдет. У них всех была работа, жены, дети и состояние. Репутация. Все, с кем я встречалась, были ирландцами, итальянцами или католиками, и я была их первой постоянной любовницей. Я позволяю использовать себя, но при этом выворачиваю их наизнанку, играя на чувстве вины. Каждый из них – настоящий семьянин, только и разговоров, что о доме и детях. Коллеги часто считали их благочестивыми, а я ухмылялась, потому что спала с этими святошами». Такое открытое признание говорило о втором мотиве Кэнди – о мести. Возможно, она получала удовольствие от соблазнения «порядочных» мужчин и навязывания им чувства вины.

Она рассказала и о третьем мотиве: возбуждение от этих романов было своеобразным «симулятором», позволявшим убежать от стресса, вызванного необходимостью работать на износ и в одиночку воспитывать сына с проблемами в учебе. «Я невероятно много работаю. Женщине нужно в два раза больше усилий, чтобы пробиться наверх, и я вынуждена всегда казаться обаятельной, счастливой, успешной и сильной, чтобы никто не вздумал меня критиковать. Я пожертвовала собой ради сына, чтобы он получал необходимую поддержку, ходил в лучшую школу и проводил со мной достаточно времени. Необходимость быть суперженщиной и супермамой – источник моей силы и моей слабости: из-за этого появилась зависимость от интрижек. Они для меня как кокаин. Благодаря им я все время под кайфом, и мне не нужно рисковать, сближаясь с мужчинами».

Оказалось, что тяга к женатым объяснялась множеством причин: страхом близости и отказа, желанием внимания и острых ощущений, деловыми и профессиональными преимуществами и опьянением властью искуственности, которая наказывает этих мужчин за их ханжество.

Опыт Кэнди несколько отличается от опыта многих других моих одиноких пациенток: она честна с собой. Обычно женщины чаще обманывают себя: сначала они видятся с женатым мужчиной «как с другом», и оба соглашаются на платонические и невинные отношения. Вскоре они переходят к сексу, но готовы не придавать этому особого значения. Время от времени мужчина говорит, что несчастен в браке, и это подкрепляет тайное желание женщины, в котором она может себе даже не признаваться: спасти его, доказать, что она может удовлетворить все его сексуальные и эмоциональные потребности, которыми пренебрегает жена.

С развитием отношений чувства крепнут. Женщина уже хочет от партнера больше внимания и преданности, начинает воображать себя его женой. Она понимает, что влюбляется в него, хотя вроде бы так не договаривались, и начинает задаваться логичным вопросом: если жена так плоха, почему он от нее не уходит? Как только женщина начинает так думать, мужчина становится все отстраненнее и недоступнее. Это усиливает ее привязанность к нему, и она начинает понемногу давить, требуя, чтобы он проводил с ней больше времени. Он сердится, чувствует, что попал в ловушку (как и с женой!), и отступает. Это начало конца отношений. После разрыва женщина чувствует себя уязвленной и преданной этим мужчиной.

Важно понимать, что одна из причин выбора недоступного партнера – низкая самооценка. Интрижка с женатым мужчиной позволяет поддерживать воображаемые отношения. Не нужно рисковать, раскрывая перед ним свои недостатки, не нужно разбираться с тем, что он за человек на самом деле. Вы избегаете и боли, и удовольствия, которые могли бы испытать в близких отношениях. Иногда, кажется, безопаснее быть с кем-то, кто не заинтересован в вас по-настоящему: вы можете представлять себе, что он – выдуманный персонаж, что у вас чудесные идеальные отношения, а не разбираться с сомнениями и разочарованиями, с которыми связан путь к настоящей близости.

Первый шаг к избавлению от любой привычки – развитие мотивации к переменам. Потребность в сексе и близости, страх одиночества – мощные силы, которые затрудняют противостояние соблазнам интрижек, даже если вас используют. Говорить себе, что заводить такие романы «неправильно», – плохой способ справиться с этими соблазнами: у разных людей разные взгляды. Кроме того, любые любовные отношения могут казаться «правильными», если вас ведет одиночество и желание близости.

Шаг первый: принятие рационального решения

Первый шаг в борьбе с саморазрушающими романтическими и сексуальными порывами – принятие рационального решения о том, что вам нужно на самом деле. Я предложил Кэнди составить список преимуществ и недостатков продолжения романов с женатыми. Если

у вас есть привычка, от которой вы хотите избавиться (например, отношения с мужчиной, который кажется ужасно привлекательным и волнующим, но не уважает вас и плохо к вам относится), составьте подобный список. Постарайтесь быть честной, описывая плюсы вашего поведения. По списку Кэнди (табл. 14.1) видно, что к преимуществам она отнесла потрясающий секс, дружбу, свободу от тревожности и хорошие деловые контакты. Так же реалистично оцените и минусы вашего поведения. Кэнди среди прочего назвала чувство вины, низкую самооценку, одиночество, которое она испытывает в праздники, недостижимость настоящей цели (близких отношений) и страх самораскрытия.

Составив список преимуществ и недостатков, перейдите к плюсам и минусам отказа от такого образа жизни. Постарайтесь, чтобы и этот список был реалистичным. Причины не отказываться может быть множество, вам придется противостоять искушению, придется лицом к лицу столкнуться со своими глубинными страхами и зажимами. Если перечислить каждый существенный недостаток перемен, будет проще принять окончательное решение. Как видно из табл. 14.1, список преимуществ отношений с одинокими мужчинами включал для Кэнди возможность будущего. К недостаткам относились необходимость сталкиваться с конфликтами из-за ее карьеры и сложность выбора партнера. Многие люди смотрят только на преимущества перемен («я изменюсь и стану относиться к себе намного лучше!») – и на время погружаются в ослепительную иллюзию готовности меняться. Но вскоре наступают фрустрация и разочарование: перемены оказываются нелегкими, и люди возвращаются к своим привычкам. Если вы отнесетесь к преимуществам и недостаткам перемен критически, вам будет проще избежать этой ловушки.

Таблица 14.1

Принятие рационального решения

Вариант А: продолжить встречаться с женатыми мужчинами

Преимущества отношений с женатыми мужчинами	Недостатки отношений с женатыми мужчинами
1. Они относятся ко мне по-особенному: подарки, путешествия, отпуска, ужины, походы в оперу.	1. Большую часть времени они для меня недоступны — особенно в праздники и дни рождения. Я не могу позвонить им домой, когда хочу пообщаться.
2. Я не привязываюсь к ним, мне не нужно переживать из-за отношений или того, что меня отвергнут.	2. Чувство вины и неловкости с их стороны.
3. Это удобно и не нарушает мой ежедневный распорядок дня.	3. Я не могу строить краткосрочные или долгосрочные планы.
4. Они со мной ради секса, и секс с ними — захватывающий и интересный.	4. Отсутствие финансовой безопасности и общего бюджета.
5. Когда они не могут со мной увидеться, мы подолгу общаемся по телефону, как друзья.	5. Один из моих любовников умер, и я даже не смогла прийти на похороны.
6. Деловые отношения — многие из них руководят компаниями и снабжают меня ценными контактами.	6. Вероятность того, что его жена или дети узнают о нас.
30	7. Вероятность потерять уважение сына.
	8. Снижение самооценки.
	9. Я все равно часто влюбляюсь и переживаю боль.
70	

Вариант Б: встречаться с холостыми мужчинами

Преимущества отношений с холостыми мужчинами	Недостатки отношений с холостыми мужчинами
1. Доступность.	1. Они скептически (и даже критически) относятся к моей независимости и феминизму.
2. Возможность построить будущее.	2. В браке я могу снова поддаться искушению прежних привычек.
3. Отсутствие привязанности к жене.	3. Они могут требовать, чтобы я отменяла командировки ради встреч с ними.
4. Больше времени вместе.	4. Если я выйду замуж до того, как Эрик вырастет, он может протестовать и пойти по моим стопам — наркотики, секс...
5. Более полноценное партнерство.	5. Где найти этих свободных мужчин?
6. Больше почвы для доверия и дружбы.	6. Если меня отвергнут, винить придется только себя.
7. Нежный и приятный секс (надеюсь!).	
8. (Вопрос: Превращается ли регулярный секс для мужчин в рутину?)	
30	70

Перечислив преимущества и недостатки сохранения и изменения статус-кво, взвесьте их между собой. Как видно из табл. 14.1, Кэнди сочла, что недостатки ее интрижек перевешивают преимущества в соотношении 70 к 30. Преимущества же отношений с одинокими мужчинами перевесили недостатки в пропорции 60 к 40. Так Кэнди поняла, что ее образ жизни на самом деле противоречит ее интересам.

Шаг второй: как противостоять искушениям

Техника принятия решений поможет вам разработать план перемен: вы будете знать, к чему стремитесь на самом деле. Но это знание не гарантирует, что вы на самом деле изменитесь. Искушения могут быть очень сильными: например, вам будет одиноко, и вдруг подвернется возможность провести время с интересным женатым мужчиной. Вы начнете уговаривать себя сдаться – и вскоре снова окажетесь на крючке старых привычек. То же самое происходит с людьми, страдающими алкоголизмом, когда они пытаются бросить пить. Просыпаясь с похмелья, они полны решимости больше никогда не прикасаться к бутылке, и это решение кажется простым и понятным. Через пару дней, когда их изматывает стресс из-за какой-нибудь личной проблемы или аврала на работе, «один маленький бокальчик» снова становится крайне соблазнительным. С сексуальной и романтической зависимостью все точно так же.

Именно так случилось с Кэнди. Через несколько дней после того, как она составила свои списки, один из прежних женатых любовников, Хэл, с которым она время от времени виделась в последние несколько лет, пригласил ее встретиться «по старой дружбе, никакого секса». Кэнди было одиноко и скучно, и она решила с ним встретиться: ей понравилась мысль о приятном дружеском вечере, но она не призналась в своем стремлении к серьезным отношениям. Хэл весь вечер говорил о проблемах с женой, и Кэнди пришла в ярость, осознав, что снова пала жертвой своих саморазрушающих привычек.

Один из способов справиться с этим – записывать мысли, которые соблазняют вас, а затем критически изучить их и придумать ответы, которые помогут удержаться. На следующем сеансе я предложил Кэнди использовать для этого журнал настроения. Она записала, что ее расстроило: «Хэл позвонил мне и предложил дружескую встречу». В поле «Чувства» она записала, что ей было одиноко и хотелось поддаться, а затем выписала свои автоматические мысли и ответы на них. Вы видите их в табл. 14.2.

Таблица 14.2

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: мне позвонил Хэл и предложил дружескую встречу.

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их – от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1. Одиноко	90	3.		5.	
2. Желание поддаться	90	4.		6.	
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	
1. Боже, он мне так нрав- вится, я хочу его уви- деть!		1. Эмоциональное обос- нование		1. Встреча с Хэлом пройдет как обычно. Люди не меняются.	
2. Он хочет меня увидеть, чтобы решиться уйти от жены. Все может измениться, если я дам нашим отношениям шанс.		2. Ошибка предсказания		2. Он встречался со мной четыре года — и так и не решил уйти от жены! Если я продолжу с ним видеться, у него не будет необходимости развестись: он и так получает то, что хочет.	
3. Но мне так одиноко, я хочу его увидеть.		3. Эмоциональное обоснование		3. Даже если я его увиджу, мне все равно будет одиноко. Дальше от этого будет только хуже.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☐ лучше ☒ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

Любопытно, что автоматические мысли, которые искушают людей вредить себе, могут содержать те же искажения, которые перечислены в [табл. 4.1](#), но они будут не негативными, а позитивными. Одно распространенное искажение — это эмоциональное обоснование. Кэнди говорит себе, что, если ей очень хочется встретиться с Хэлом, значит, это будет ей полезно. Еще одно искажение — это ошибка предсказания: женщина предсказывает, что встреча с Хэлом будет чудесной, игнорируя достаточно высокую вероятность того, что для нее она будет досад-

ной. Третье искажение – это преувеличение и преуменьшение. Она преувеличивает положительные стороны встречи и преуменьшает возможные неприятности. Это создает крайне искаженное представление о ситуации: Кэнди перестает видеть негативные последствия своего поведения, и ее действия начинают казаться ей совершенно оправданными и логичными.

Еще один способ побороть искушения – техника «Адвокат дьявола». Представьте, что вам очень одиноко и приятный женатый мужчина говорит, что хотел бы встретиться, выпить и по-дружески поболтать. В глубине души вы знаете: у вас обоих на уме не только дружба. А теперь представьте, что умный и убедительный «продавец» пытается убедить вас пойти. Попробуйте не поддаваться. Мы с Кэнди применяли эту технику во время сеанса, вы можете попробовать сделать это вместе с другом или подругой или прописать диалог наподобие приведенного далее. Во время сеанса я играл роль «адвоката дьявола», изо всех сил пытаюсь убедить Кэнди сходить на свидание с Хэлом.

ДЭВИД (*в роли «Адвоката дьявола»*). Кэнди, ты ведь на самом деле не хочешь прекращать интрижки с женатыми мужчинами. Они никому не причиняют вреда. Просто представь, как здорово – встретиться сегодня с Хэлом!

КЭНДИ. Ну, увидеть его будет приятно, но у этой встречи есть своя цена. Я могу навредить себе.

ДЭВИД (*в роли «Адвоката дьявола»*). Ну ты и зануда! Будь проще. Что еще за цена?

КЭНДИ. Чувство вины и неловкости.

ДЭВИД (*в роли «Адвоката дьявола»*). Разобраться с чувством вины помогут техники, которым тебя научил доктор Бернс. Вина бессмысленна. У тебя нет причин чувствовать себя виноватой. Тебе одиноко, это твое право, к тому же...

КЭНДИ. Может, у меня и есть право спать с кем хочу, но я не уверена, что встречи с женатыми мужчинами полезны. Сейчас мне одиноко, но, если я подожду, может, и встречу того, с кем смогу сблизиться.

ДЭВИД (*в роли «Адвоката дьявола»*). Ну, чтобы найти подходящего одинокого мужчину, нужно много времени, так что ты ничего не потеряешь, встретившись сегодня с Хэлом. Заодно повеселишься. Ты этого заслуживаешь! Устрой себе передышку!

КЭНДИ. Еще алкоголику скажите, что один бокал не навредит. За одним бокалом следует второй. Меня беспокоит такая система, я пытаюсь ее сломать. Это мой шанс, и я могу сделать шаг навстречу этому, сказав Хэлу «нет».

Далее я изо всех сил старался убедить Кэнди поддаться. Я подчеркивал, как ей скучно и одиноко, как сложно снова начать с кем-то встречаться, предположил, что, возможно, Хэл уйдет от жены и женится на ней...

Записывая свой диалог с «Адвокатом дьявола», постарайтесь тоже приложить все усилия, чтобы убедить себя сдаться. Это поможет устоять перед искушением: вы будете знать все уловки вашего разума.

Мужчины, конечно, тоже не обладают иммунитетом к искушениям. Эрни, разведенный 35-летний адвокат, обратился ко мне из-за чувства вины за былую невоздержанность. В молодости у него было много женщин, некоторые из них родили внебрачных детей. Сейчас, годы спустя, он все еще корил себя и мучился виной и тревожностью. Одним из наиболее постыдных моментов для него был секс с женой товарища по учебе. Тогда Эрни было стыдно, он ненавидел себя за то, что предал друга (который к тому же не был уверен в своем браке и периодически страдал депрессиями), беспокоился, что тот покончит с собой, что его семья развалится – и все

это по вине Эрни. Незадолго до того, как он пришел ко мне, товарищ внезапно умер от сердечного приступа. Эрни был подавлен горем, но боялся, что может снова поддаться искушению заняться сексом – уже со вдовой. У нее были проблемы с наркотиками и депрессия, и, когда ей было плохо, она звонила Эрни – поговорить. Он не был влюблен, не хотел серьезных отношений и чувствовал, что, поддавшись своим сексуальным желаниям, может навредить и ей, и самому себе.

Как-то вечером вдова друга позвонила Эрни, попросила заехать к ней, и он взял с собой девятилетнюю племянницу – «на всякий случай». Во время разговора мужчина почувствовал сильное искушение, хозяйка пригласила его в спальню, и они начали целоваться и ласкать друг друга, пока племянница Эрни играла в гостиной. Эрни сумел вырваться, не успев раздеться, и на следующий сеанс он пришел в панике, переполненный ненавистью к себе. Он был убежден, что когда-нибудь поддастся искушению и вступит с ней в связь.

Я предложил Эрни представить, как он приходит к этой женщине один, а она встречает его в соблазнительном платье с глубоким декольте, общается игриво и эротично... Представляя эту сцену, он почувствовал сексуальное возбуждение. Затем я попросил его записать автоматические мысли в журнал настроения – это показано в табл. 14.3. Вы видите, что Эрни сосредоточен только на положительных аспектах: он думает о фигуре этой женщины, о том, как волнующе было бы снять с нее одежду и заняться любовью. При этом он игнорирует либо преуменьшает все негативные аспекты: чувство вины и стыда после, возможное усугубление ее наркотической зависимости, отрицательные последствия для семьи и т. д. Записав эти мысли и опровергнув их, Эрни смог взглянуть на все более реалистично, и желание заняться с ней сексом немного ослабло.

Конечно, и Кэнди, и Эрни, и всем нам придется поработать над тем, чтобы противостоять искушениям всю жизнь. Кроме секса, существуют курение, алкоголизм, переедание, аферы на работе... Предложенные мной техники нравятся мне не потому, что они могут сделать человека нравственнее, а потому, что они дают возможность осознать и победить эти проблемы. Я предполагаю, что аморальное и саморазрушающее поведение может отчасти быть вызвано когнитивными искажениями и психической слепотой. Но, в отличие от депрессии, когда мы принижаем себя и чрезмерно фокусируемся на наших ошибках и недостатках, вредное поведение может отчасти быть результатом склонности к обратному – мы видим только позитивные аспекты искушения и остаемся слепы к негативным последствиям наших действий для окружающих и для самих себя. Источник проблемы – не «порочность», а свойство человека прощать.

ТАБЛИЦА 14.3

Журнал настроения

Опишите, что вас расстраивает: оставаться один на один с женой покойного друга.

Негативные чувства: запишите свои чувства и проставьте баллы от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грустно», «тревожно», «злюсь», «вина», «одинок», «безнадежно», «фрустрация» и т. д.

Эмоция	Балл (1-100)	Эмоция	Балл (1-100)	Эмоция	Балл (1-100)				
1. Возбуждение	99	3.		5.					
2. Желание поддаться	99	4.		6.					
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы					
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.					
1. У нее классная задница.		1. Негативный фильтр		1. У других женщин тоже.					
2. Она хороша!		2. Негативный фильтр, преувеличение		2. Как и многие другие женщины, с которыми я мог бы встречаться.					
3. Я возбуждаюсь и не могу остановиться.		3. Эмоциональное обоснование		3. Могу, если захочу.					
4. Я подумаю о чувстве вины потом.		4. Ошибка предсказания		4. Когда я в последний раз переспал с ней, чувство вины преследовало меня несколько лет. Оно того не стоит.					
5. Я получу большое удовольствие от секса.		5. Негативный фильтр		5. Возможно, но это ужасный поступок.					
Результат									
Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой ниже, как вы себя чувствуете сейчас:									
☐ совсем не лучше ☒ немного лучше ☐ лучше ☐ намного лучше									

© Дэвид Бернс, 1984.

Это не означает, что эгоистичных мотивов и злых намерений не бывает. Однако сложность этих концепций – в том, что они эмоционально окрашены и полны осуждения. Если думать о себе и других такими категориями, сложно будет осознавать и признавать собственные недостатки. И наоборот, осознание искажений, заставляющих нас изменять моральным принципам, помогает сделать взаимодействие с этими сторонами жизни менее пугающим, чтобы мы могли набраться смелости признать наши слабости и вырасти над собой.

Приложения

Список бланков самопомощи

В этом приложении вы найдете по две копии каждого из пяти полезных бланков самопомощи, приведенных в книге, и инструкции по их заполнению.

1. Журнал настроения

Цель. Помочь преодолеть болезненные эмоции: одиночество, депрессию, гнев, застенчивость, чувство вины, фрустрацию, беспокойство и страх.

Метод. Есть четыре основных шага.

1. *Опишите, что вас расстраивает.* Коротко опишите ситуацию или проблему, которая вас беспокоит. Например, вы приходите после работы в пустой дом, где вас никто не ждет, вы поссорились с другом, или вам отказал кто-то, кто был вам не безразличен.

2. *Определите свои негативные чувства.* Запишите свои негативные эмоции и оцените их интенсивность по шкале от 1 (наименьшая) до 100 (наибольшая).

3. *Измените свои мысли.* Настройтесь на негативные мысли, связанные с этими чувствами, и запишите их, последовательно пронумеровав, в колонку под названием «Автоматические мысли». Отметьте, насколько вы уверены в каждой из них – от 1 % (наименьшая уверенность) до 100 % (наибольшая). В центральной колонке определите, какие искажения есть в этих мыслях (см. список когнитивных искажений). В колонке «Рациональные ответы» замените эти мысли более позитивными и реалистичными. Оцените, насколько вы убеждены в каждом из рациональных ответов (от 0 до 100 %). Наконец, еще раз оцените, насколько вы уверены в каждой из автоматических мыслей теперь (от 0 до 100 %).

4. *Результат.* Отметьте галочкой, насколько улучшилось ваше состояние, внизу бланка.

Как преодолевать трудности при работе с журналом настроения

Если после заполнения журнала настроения вы все равно расстроены, спросите себя:

1. Действительно ли вы хотите отпустить гнев, вину или тревогу? Если вы чем-то раздосадованы, избавиться от негативных чувств может быть очень трудно, особенно для людей, испытывающих гнев: в этом состоянии человек поглощен горечью и желанием мести и не хочет отказываться от негативных чувств. Если вы запутались, составьте анализ преимуществ и недостатков, перечислив плюсы и минусы негативных эмоций. Чем они вам помогают, чем вредят? Иногда они бывают здоровыми и уместными – тогда лучше поработать над способами их выражения, чем пытаться искоренить их.

2. В колонке «Автоматические мысли» не нужно описывать ситуацию, которая вас расстраивает, или негативные чувства, вызванные ею. Такие утверждения, как «Джон меня отверг» или «Мне больно», записываются в начале бланка, где вы описываете ситуацию, и в графе «Негативные чувства». События и эмоции нельзя опровергнуть, в отличие от иррациональных мыслей, из-за которых вы расстраиваетесь.

3. Определели ли вы искажения в ваших автоматических мыслях по списку когнитивных искажений?

4. Ваши рациональные ответы убедительны и реалистичны, вы в них действительно верите? Помните: это не просто пустые защитные утверждения, которые не помогут вам почувствовать себя лучше, потому что не отражают правду. Рациональные ответы – это реалистич-

ные честные утверждения, которые помогают посмотреть на болезненную ситуацию сочувственнее и объективнее.

5. Действительно ли ваши рациональные ответы опровергают все ваши негативные мысли? Вы не почувствуете облегчения, пока не выполните задачу полностью. Вам может по-прежнему быть плохо, если вы настаиваете хоть на одном прежнем убеждении. Если найти ответ сложно, попросите помощи или подождите пару дней. Многие пациенты рассказывают: перечитав свои негативные мысли через неделю или две, поражаются, насколько они нелогичны, хотя казались совершенно справедливыми!

6. Есть ли еще какие-либо расстраивающие вас мысли, которые вы не записали в журнал настроения? Иногда нас беспокоит то, чего мы пока не осознаем. Попробуйте вспомнить, чем вы занимались в последнее время, с кем общались, и это может помочь определить, что вас расстраивает. Подробнее об этой технике можно прочитать в книге «Терапия настроения».

ЖУРНАЛ НАСТРОЕНИЯ

Опишите, что вас расстраивает: _____

Негативные чувства: запишите свои чувства и оцените их — от 1 (самое слабое) до 100 (самое сильное). Используйте такие слова, как «грусть», «тревога», «злость», «вина», «одиночество», «безнадежность», «фрустрация» и т.д.

Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)	Эмоция	Балл (1–100)
1.	3.		5.		
2.	4.		6.		
Автоматические мысли		Ошибки мышления		Рациональные ответы	
Запишите и пронумеруйте ваши негативные мысли.		Определите искажения в каждой из автоматических мыслей.		Напишите взамен более реалистичные и позитивные мысли.	

Результат

Перечитайте свои рациональные ответы и отметьте галочкой, как вы себя чувствуете сейчас:

☐ совсем не лучше ☐ немного лучше ☐ лучше ☐ намного лучше

© Дэвид Бернс, 1984.

СПИСОК КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ*

1. **Мышление «всё или ничего»:** вы видите ситуацию только в двух категориях вместо множества вариантов.
2. **Сверхобобщение:** вы делаете глобальные выводы на основании одной или нескольких ситуаций.
3. **Негативный фильтр:** вы останавливаете внимание на какой-либо одной негативной детали, вместо того чтобы оценивать ситуацию в целом.
4. **Обесценивание положительного:** вы считаете, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.
5. **Поспешные выводы:**
 - а) **чтение мыслей:** вы предполагаете, что люди отнесутся к вам плохо, хотя тому нет убедительных доказательств;
 - б) **ошибка предсказания:** вы безосновательно предсказываете, что изменений не произойдет или все закончится плохо.
6. **Преувеличение и преуменьшение (так называемая катастрофизация):** вы сильно преувеличиваете или преуменьшаете важность чего-либо.
7. **Эмоциональное обоснование:** вы делаете умозаключения исходя из ваших эмоций — «я чувствую себя идиотом, значит, я идиот».
8. **Тирания долженствования:** вы критикуете себя и других, используя слова типа «следует», «не следует», «должен», «обязан». Вы говорите себе, что «должны были» или «не должны были» что-то делать.
9. **Наклеивание ярлыков:** вы идентифицируете себя с вашими недостатками и ошибками. Вместо того чтобы разобраться в сути проблемы, вынести из нее урок или попробовать все исправить, вы говорите: «Я идиот, дурак, неудачник».
10. **Персонализация и вина:** вы вините себя в том, за что не были полностью ответственны (например, в болезни или разводе), или вините окружающих, обстоятельства или судьбу, не замечая, что ваше отношение или поведение тоже могли способствовать возникновению проблемы.

* Дэвид Бернс, 1980. Адаптация из книги «Терапия настроения».

2. Бланк предполагаемого удовольствия

Цель. Одна из задач бланка предполагаемого удовольствия – помочь вам более творчески и продуктивно заниматься вещами, которые могут приносить удовлетворение. Вторая – помочь стать более независимым и самостоятельным человеком, испытать на прочность утверждения вроде «Я обречен(-а) на несчастье, когда я один (одна)» или «Истинное счастье – в общении с другими».

БЛАНК ПРЕДПОЛАГАЕМОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

Занятие	С кем	Удовольствие	
		Предполагаемое (0–99%) Отметьте до начала занятия	Реальное (0–99%) Отметьте после занятия
Запланируйте занятия, которые могут принести вам удовольствие или личностный рост	(если компаньона нет, запишите «с собой»)		

Занятие	С кем	Удовольствие	

© Дэвид Бернс, 1984.

Метод. В колонке «Занятия» вы планируете занятия, которые могут принести вам удовлетворение, новые знания, саморазвитие или личностный рост. Если вы подавлены и не можете придумать ничего, что могло бы принести вам удовольствие или быть полезным, можно записать сюда то, от чего вы получали удовольствие раньше, даже если сейчас это не так. Включите сюда и дела, которыми можно заниматься самостоятельно (например, бег или чтение), и такие, которыми можно заниматься с друзьями. Запишите, с кем вы планируете чем заниматься, в соответствующую колонку. О том, что вы планируете делать самостоятельно, лучше писать не «один» или «одна», а «с собой». Это напомним вам, что никто не бывает одинок по-настоящему.

В третьей колонке – «Предполагаемое удовольствие» – предположите, сколько удовлетворения вы получите от каждого занятия. Оцените его от 0 (меньше всего) до 99 % (больше всего). Запишите эти предположения до начала каждого действия. Наконец, запишите в последней колонке, сколько удовлетворения каждое занятие принесло вам на самом деле (после его выполнения), так же – от 0 до 99 %.

Заполняя этот бланк в течение нескольких дней, изучите колонку «Реальное удовольствие» и посмотрите, сколько удовлетворения и удовольствия принесли различные занятия на самом деле. Так вы поймете, что вас радует больше всего и меньше всего. Вы можете обнаружить, что многое из того, чем вы обычно занимаетесь (например, просмотр телепередач или переедание), на самом деле приносит меньше удовлетворения, а то, чего избегаете (уборка на столе, зарядка...), может принести больше удовольствия, чем вы ожидали. Таким же образом может оказаться, что некоторые вещи, которые вам казались прекрасными, например свидание или встреча с друзьями и родными, иногда приносят намного меньше удовольствия.

Осознав, что с собой вам не хуже, чем в компании друзей или с партнером, вы откроете потрясающий источник уверенности в себе и сможете преодолеть свою убежденность в том, что счастье всегда кроется в отношениях с другими людьми. Как ни парадоксально, понимая, что вам на самом деле не нужны другие, чтобы чувствовать себя хорошо, вы повысите самооценку и улучшите отношения с окружающими, потому что сможете больше им предложить и не будете так отчаянно бояться отказа.

3. Анализ преимуществ и недостатков

Цель: помочь вам изменить вредные установки, эмоции или поведение, сравнив их преимущества и недостатки.

1. Как изменить вредную установку

Запишите установку, которую вы хотите изменить, например так.

- Я не могу почувствовать себя счастливым(-ой) и ценным(-ой) без любящего партнера.
- Быть одному(-ой) – ненормально.
- Если я один (одна), со мной что-то не так.
- Если кто-то не идеален (или не вызывает у меня бурного желания), нет смысла с ним (с ней) встречаться.
- Я хуже других людей: они умнее (популярнее, привлекательнее, талантливее, богаче и т. д.).

Составьте список плюсов и минусов такой установки. Спросите себя: «Чем она помогает мне? Чем вредит?» Среди преимуществ установки «Я не могу почувствовать себя счастливым(-ой) и ценным(-ой) без любящего партнера» могут быть ваши старания найти кого-то и то, что, найдя его (ее), вы чувствуете себя полноценным(-ой). Среди недостатков – ваше дурное самочувствие при отказе и зависимость вашей самооценки от других. Помните, что вы записываете плюсы и минусы убежденности (скажем, в необходимости отношений для счастья), а не отношений как таковых. Не нужно и записывать в колонке «Преимущества» фразу вроде «Мне будет кого любить»: вера в то, что вам нужен партнер, не подарит его вам, скорее наоборот.

Составив список плюсов и минусов установки или убеждения, оцените их по 100-балльной шкале. Запишите результат в кружочки внизу бланка. Если преимущества убеждения значительно перевешивают, вы можете определить соотношение как 70:30. Если недостатки чуть весомее – например, 40:60. Если недостатки установки перевешивают ее преимущества, значит, она непродуктивна. Попробуйте изменить ее на более реалистичную и полезную. Запи-

шите внизу пересмотренную версию. Она может звучать, например, так: «Хотеть любить кого-то – нормально, и партнер может обогатить мою жизнь, но и без него можно быть счастливым и полноценным человеком».

2. Как справиться с саморазрушающими эмоциями

К чувствам, которые вам может хотеться изменить, относятся одиночество, гнев, обида, печаль, подавленность, чувство вины, стыд, горечь, беспокойство, страх, зависть и фрустрация. Опишите эмоцию, которую вы хотите изменить. Затем перечислите ее преимущества и недостатки. Если вы волнуетесь из-за предстоящего свидания или экзамена, спросите себя, чем вам помогает это волнение и чем мешает. Некоторые считают, что, когда волнуешься, прилагаешь больше усилий и в итоге добиваешься лучшего результата. С другой стороны, от излишнего волнения результат может быть хуже.

Перечислив преимущества и недостатки определенной эмоции, взвесьте, как описано выше. Если недостатки перевешивают, воспользуйтесь журналом настроения, чтобы изменить свои чувства. Если перевесили преимущества, то, возможно, ваши негативные чувства – здоровые и оправданные. В таком случае можно подумать о том, как выражать их продуктивнее и эффективнее.

АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ

Убеждение: _____

Преимущества того, что я в это верю	Недостатки того, что я в это верю

Пересмотренное отношение: _____

3. Как изменить саморазрушающее поведение

Опишите поведение, которое вы хотели бы изменить. Это может быть привычка вступать в сексуальные отношения с теми, кто вами пользуется, ходить на свидания с человеком, который постоянно звонит вам в последнюю минуту, встречаться с женатыми, не приглашать никого на свидания из-за робости и неуверенности в себе, переедать или злоупотреблять алкоголем от одиночества, привычка идти на поводу у деструктивных сексуальных желаний...

Перечислите преимущества и недостатки такого поведения в соответствующих колонках. Спросите себя: «Чем такое поведение идет мне на пользу, а чем вредит?» Подумайте о положительных и отрицательных последствиях для себя и других – как о краткосрочных, так и о длительных. Проявите скрупулезность и будьте честны с собой. Учитывайте и субъективные чувства, и объективные факты.

Также полезно перечислить преимущества и недостатки альтернативного варианта действий или поведения. Например, проанализировать плюсы и минусы отношений с женатыми и с холостяками – и сравнить. Иногда помогает оценить возможные последствия любого из вариантов.

Перечислив преимущества и недостатки разных видов поведения, оцените их, как описано ранее.

4. Бланк «Новая манера общения»

Цель. Сформировать новые способы общения с людьми в трудных или неприятных для вас ситуациях: флирт, критика, необходимость быть увереннее в себе или откровеннее.

Метод. Запишите слова другого человека в первую колонку, которая называется «Он(-а) говорит». Это могут быть слова человека, который с вами флиртовал, или резкое замечание, которое вас расстроило.

АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ

Вариант А: _____

Преимущества	Недостатки

© Дэвид Бернс, 1984.

АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ

Вариант В: _____

Преимущества	Недостатки

© Дэвид Бернс, 1984.

В центральной колонке запишите, что вы ответили. Промолчали и надулись? Сказали что-то глупое, впали в защиту или начали спорить? Постарайтесь определить, почему ваш ответ был не особенно эффективен. Например, если вы начали спорить и защищаться, это, возможно, привело к ссоре. Если вы не уверены в причине, спросите мнение друга или психотерапевта.

Затем запишите более эффективный ответ в колонку «Пересмотренная версия». Подумайте о том, как бы вы могли ответить. Зачастую более эффективные варианты базируются на «Шести принципах эффективной коммуникации», перечисленных далее в таблице. Если вам сложно придумать более удачный ответ, подождите пару дней или спросите друга, которого вы уважаете, что бы он мог ответить или сделать в этой ситуации. Иногда из идей более опытного человека можно извлечь хороший урок.

Примечание: часто у нас не получается общаться эффективно, если мы испытываем гнев, вину, застенчивость или нервозность. В таком случае можно воспользоваться журналом настроения и/или анализом преимуществ и недостатков, чтобы сгладить негативные чувства. Когда вы расслабитесь и будете увереннее в себе, общаться станет проще.

ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ*

Навыки, связанные с умением слушать		Навыки самовыражения	
1. Эмпатия	Вы внимательно слушаете, что говорит и чувствует другой человек, и выражаете свое понимание с сочувствием и без осуждения.	1. Поглаживание	Вы выражаете положительное отношение даже во время жаркого спора. Вы демонстрируете уважение к мыслям, чувствам и идеям другого человека.
2. Техника обезоруживания	Вы находите долю истины в словах собеседника, даже если они кажутся иррациональными, искаженными или несправедливыми.	2. Тактичная презентация	Вы выражаете свои мысли и чувства объективно и конструктивно, избегаете насильственного и провокационного стиля общения и принижений.
3. Расспросы	Вы задаете вопросы, чтобы побольше узнать о мыслях и чувствах человека. Вместо расплывчатой критики и возражений вы определяете конкретную проблему, с которой можно разобраться конструктивно.	3. Решение проблем	Вы решаете «настоящую» проблему с помощью поиска компромиссов <i>только</i> после того, как все «выпустили пар» и успокоились с помощью техник, описанных ранее.

* Адаптация по статье David D. Burns, "Persuasion: The all-hits-no-misses way to get what you want," *Self* (April 1981), pp. 67–71. Больше информации на эту тему можно найти в книге Дэвида Бернса «Терапия настроения», глава 6 «Вербальное дзюдо: учитеесь давать отпор критике».

5. Качества, которые я ищу в партнере

Цель: научиться реалистичнее оценивать людей, которые вам интересны, и избежать двух ловушек. Первая – это концентрация на хороших качествах человека и слепота к его или ее недостаткам, приводящая к фантазии об идеальном партнере. Вторая ловушка состоит в концентрации на одном или двух отрицательных качествах, в результате чего вы делаете вывод, что этот человек – полный неудачник.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ Я ИЩУ В ПАРТНЕРЕ

Люди, которых вы знаете или с которыми встречались

Качества	1.	2.	3.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
Всего			

© Дэвид Бернс, 1984.

Составив такой список, запишите наверху имена нескольких человек, которых вы знаете или с которыми встречались, наверху списка. Оцените каждого по каждой из двадцати категорий – от 0 (самый низкий балл) до 5 (самый высокий). Если вы точно не знаете, как оценить человека по какой-либо из категорий, потому что еще не очень хорошо его (ее) знаете, предположите. Балл можно будет пересмотреть, когда вы познакомитесь лучше.

Сложите баллы каждого человека и определите рейтинг: от 0 (если по всем категориям вы поставили 0 баллов) до 100 (если по всем категориям вы поставили 5 баллов).

Теперь задайте себе следующие вопросы:

1. Какого рейтинга мне бы хватило, чтобы сходить с человеком на одно свидание? _____ [запишите ответ]
2. Какого рейтинга мне бы хватило, чтобы сходить с этим человеком на несколько свиданий? _____
3. Какого рейтинга мне бы хватило, чтобы регулярно встречаться только с этим человеком? _____
4. Какого рейтинга мне бы хватило, чтобы вступить в брак с этим человеком? _____
5. Какого рейтинга мне бы хватило, чтобы я чувствовал(-а) себя счастливым(-ой) и полноценным(-ой), а отношения приносили нам удовольствие и удовлетворение? _____

Первые четыре вопроса здесь сформулированы всерьез и могут дать вам полезную информацию. Зная, чего ищете в партнере, вы сможете оценивать людей более объективно и решать, с кем вам хочется строить отношения. Пятый вопрос – с подвохом, и, надеюсь, вы поняли, в чем он. Не стоит связывать самооценку и способность быть счастливым с рейтингом партнера. Многие люди, которые встречаются и живут с «обычными» мужчинами и женщинами, вполне счастливы и довольны, а мужья и жены многих «неотразимых» несчастны и фрустрированы. Ваша самооценка и способность к близости больше зависят от того, сколько усилий вы готовы приложить ради отношений и насколько вы преданы партнеру. Именно это – основа успешных отношений, которые приносят удовлетворение.

Как преодолеть комплекс неполноценности

В этом приложении я рассказываю, как использую техники КПТ в работе с такими проблемами, как одиночество, чувство собственной неполноценности и низкая самооценка. Я включил в него достаточно длинные диалоги со своих сеансов, чтобы и психотерапевты, и обычные читатели могли прочувствовать, как развивается терапевтический процесс в реальности. Помните: у каждого терапевта свой стиль. Мой кажется довольно своеобразным, и я не советую другим коллегам пытаться его копировать. Лучше всего применять техники так, как комфортно вам. Не забывайте – для хорошей терапии нужно сочетание техники и участия. Наилучших результатов получается достичь при сочетании подходящих методов с эмпатией и взаимопониманием. Слишком сильный акцент на техниках КПТ делает терапию механической и поверхностной, а слишком сильный акцент на эмпатии и обмене болезненными чувствами тормозит процесс, и пациенту может становиться только хуже. Секрет успеха – в балансе.

Дженис – одинокая 26-летняя девушка, администратор в благотворительной организации. Она жаловалась на болезненные чувства одиночества и собственной неполноценности, которые преследовали ее с детства. Дженис была убеждена, что она – человек второго сорта. Вот как она описала свои чувства на первом сеансе: «Мне кажется, я укутана какой-то серой тучей и не могу выйти на солнце... Последние десять или пятнадцать лет я плачу перед сном каждый день. Мне кажется, меня никто не любит. Я неловкая и неуклюжая. В компании я

отключаюсь. Мне кажется, я должна быть остроумной, но мне нечего сказать. Я несурзная, нецелеустремленная, нерешительная и неадекватная. Короче говоря, я просто бездарность».

Дженис часто видела в других то, чего, как ей казалось, не хватало ей самой. По дороге на работу она замечала хорошо одетых людей и говорила себе: «Какие красивые. У них всего в достатке. А у меня – ничего особенного».

Привычка Дженис до отчаяния сравнивать себя с другими знакома многим одиночкам и людям в депрессии. Они часто замечают хорошее в других, но не видят в себе ничего, чем могли бы гордиться. Многие из них убеждены, что не отличаются ни умом, ни талантом, ни остроумием, ни успешностью, ни сексуальностью, что они просто посредственны, скучны и неинтересны.

Когда я познакомился с Дженис, меня потрясла жестокость ее самокритики. Что бы она ни делала, все комментировал внутренний голос: «Это недостаточно хорошо. Другой сделал бы лучше». От этого она расстраивалась и чувствовала себя хуже других. Такие мысли, по ее признанию, сопровождали ее весь день, но она считала их рациональными, потому что была убеждена в том, что все окружающие на самом деле намного умнее, талантливее, привлекательнее и общительнее. Себя она называла «посредственностью» и делала вывод, что надеяться на перемены – глупо, ведь «второсортность» необратима.

Чтобы показать девушке, насколько абсурдна ее жестокость к себе, я предложил сыграть в игру, где я буду «посредственным» психиатром в частной клинике, уступающим коллеге, доктору Икс, потрясающему терапевту и ученому. Я велел Дженис побыть моим внутренним критиком. Она должна была попытаться заставить меня почувствовать себя неполноценным, потому что я такой же, как все. Такой необычный терапевтический маневр потребовался, чтобы показать Дженис, как защитить ее самооценку. Этот сеанс может представлять собой некоторый исторический интерес для профессионалов, читающих эту книгу: на нем я впервые использовал свою новую технику, которую назвал «озвучивание голосов», действенный способ применять театральные техники для модификации мыслей пациентов, зачастую – очень быстрой. Этот подход стал довольно популярным среди психотерапевтов США и вызывает довольно много интереса, когда я рассказываю о нем на лекциях и мастер-классах.

Подчеркну: в следующем диалоге мы с Дженис озвучивали две части ее сознания. Это не тренинг уверенности, где учат защищаться от критики других. Метод «озвучивания голосов» показывает пациентам, как защититься от намного более жестокого врага – того, кто отравляет разум изнутри.

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). До доктора Икс ты не дотягиваешь.

ДЭВИД (*в роли защитника*). В смысле – не дотягиваю?

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Он умеет больше, работает эффективнее, и его вклад в науку многие ценят. Тебе от этого не плохо?

ДЭВИД (*в роли защитника*). Нет, мне хорошо. Это значит, что мне есть куда расти. Когда я учился, я мог помочь только тридцати-сорока процентам пациентов, с которыми работал. Я плохо понимал, что делаю. С тех пор я постоянно совершенствуюсь, и у меня нет причин останавливаться.

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Это можно было бы понять, если бы доктор Икс был намного старше тебя. Тогда сравнивать вас было бы нелогично. Но вы одного возраста, а он очевидно умнее и успешнее.

ДЭВИД (*в роли защитника*). Возможно, так и есть. Он невероятно талантливый. Но разве это делает меня второсортным?

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Просто признай – у него есть все, что нужно. А у тебя – нет!

ДЭВИД (*в роли защитника*). Действительно, в нем много хорошего. А во мне, говоришь, ничего?

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Просто твои успехи не в счет. Ты в лучшем случае такой же, как все.

ДЭВИД (*в роли защитника*). Хочешь сказать, я не помогаю пациентам?

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Ты ведь знаешь, нельзя просто *помогать* пациентам. В конце концов, от тебя зависит столько людей! Нельзя же просто быть никаким, как водитель мусоровоза.

ДЭВИД (*в роли защитника*). Не понимаю, что такого ужасного в работе водителя мусоровоза. А я прохожу все тренинги, стараюсь и делаю успехи.

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Ну, может, ты кому-то и помог. Но, если бы твоих пациентов перевели к доктору Икс, они бы сказали: «О, теперь я понимаю, какой неудачник доктор Бернс. С доктором Икс я продвигаюсь намного быстрее». Им просто не с кем тебя сравнить!

ДЭВИД (*в роли защитника*). Но почти все мои пациенты довольны. Обычно они достигают своих целей и не беспокоятся из-за того, лучший ли я в мире. Их больше интересует, забочусь ли я о них и могу ли им помочь. Они хотят добиться результата, а не найти «терапевта-чемпиона».

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Может быть, но они просто не знают, что бывает и лучше. Я просто подчеркиваю объективный факт: *ты не такой умный, эффективный, квалифицированный и достойный, как доктор Икс!*

ДЭВИД (*в роли защитника*). Что ж, я согласен с тем, что не всегда столь же эффективен, как он. И это лучше всего! Значит, я еще могу развиваться. Учеба меня так радует. Только подумай, сколько всего мне предстоит узнать! Просто потрясающе.

ДЖЕНИС (*в роли внутреннего критика*). Да, но тебя не беспокоит, что коллеги тебя не уважают? Конечно, всегда можно найти кого-то, кто тебя полюбит, или какого-нибудь дурака, который будет перед тобой пресмыкаться, но разве кто-нибудь тебя уважает по-настоящему?

ДЭВИД (*в роли защитника*). А кто меня *не* уважает, кроме тебя?

По мере развития этого диалога становилось понятно: Дженис боялась быть «такой, как все». Она как будто бы считала, что нужно во всем быть первой, чтобы уважать себя. Моя стратегия состояла в том, чтобы показать, что быть «средним» в одной или нескольких сферах жизни – нормально. Что ужасного в том, чтоб быть таким, как все? Не удастся найти интересную работу или увлечения? Никто не будет любить и уважать? Если так, то всем нам не повезло: все, что есть во вселенной, – «такое же, как все». Например, Солнце. С одной стороны, оно огромное и изливает огромные массы энергии уже тысячи лет. Но это просто звезда, такая же, как все звезды. Представьте, как Солнце жалуется: «А вот Бетельгейзе в Орионе в полторы тысячи раз ярче меня и в двадцать семь миллионов раз больше! Какой смысл в этом свечении! Я такое жалкое!»

Дженис казалось, что, если она не будет выделяться, люди в ней разочаруются.

ДЖЕНИС (*о себе*). В моей голове все время крутится одна и та же пластинка: я должна соответствовать ожиданиям других. Не получила пятерку – недостаточно хороша. Просто все ждут от меня побед, а остальное не имеет значения.

ДЭВИД. Кто вам это сказал?

ДЖЕНИС. Ну... я не знаю. Никто не говорил. Просто так всегда было, когда я росла. Моя бабушка была известным биологом, мама – главврачом в больнице, брат – очень успешный хирург...

ДЭВИД. Вас воспитывала эта бабушка?

ДЖЕНИС. Нет, другая. Она была обыкновенной, но очень-очень беспокоилась о том, чтобы мы добились успеха, чтобы стали лучшими в школе...

ДЭВИД. Понятно.

ДЖЕНИС. Суть была вот в чем: не выделяешься – не любят.

Подозреваю, что именно отсюда и идет убеждение Дженис в том, что она «хуже всех». Многие люди, подверженные депрессии и обладающие низкой самооценкой, воспитывались в обстановке условной любви, которую нужно было *заработать*. Нужно сначала добиться успеха – за это тебя немного похвалят. Потом снова, и снова, и снова... В этой игре можно выиграть, только постоянно чего-то достигая. Похвала приятна, но похожа на героиную зависимость: чтобы ощутить подъем, нужно получить пятерку или заработать повышение. Поэтому вы постоянно пытаетесь чего-то добиться, но не можете воспринимать себя как априори полноценного человека. Вы относитесь к себе как к товару, ваша самооценка неустойчива: всегда есть риск провалиться или не соответствовать ожиданиям каждого.

Установка «самооценку нужно заслужить и постоянно что-то доказывать» очень давит на людей. Если же вы решите, что можете принять и полюбить себя вне зависимости от своих успехов, больше не придется сомневаться в себе или мерить себя по каким-то стандартам. Вы освободитесь от постоянного бремени самокритики.

Дженис не была готова сразу же отказаться от своих убеждений. Она настаивала: в ней нет *ничего* особенного, того, что сделало бы ее желанной и достойной любви. Она была уверена, что ей не за что любить и принимать себя, как видно из следующего диалога.

ДЖЕНИС. По-моему, во мне ничего *необыкновенного*. Ну, я просто хороший человек. У меня нет физических отклонений. Я могу пройти пешком пару километров. Понимаете, я могу делать то же, что все, но я не та, про которого можно сказать: «Мне так нравится проводить с ней время». Мне нечем доказать свою ценность.

ДЭВИД. А доказательств и нет. Что бы вы ни делали, всегда можно сказать: «Этого недостаточно», «Я нежеланна». Вернемся к примеру с двумя терапевтами. Даже выкладываясь я на 90 %, вы все равно могли бы назвать меня ничтожеством: не на 99 % же. Насколько эффективной вам нужно быть, чтобы остаться довольной собой, чтобы любить и уважать себя? И почему вообще вы должны зарабатывать самооценку таким образом? Почему не решить уважать и принимать себя вне зависимости от того, насколько вы умны и успешны? В конечном счете это ваша ответственность.

ДЖЕНИС. Я вот сейчас задумалась, пытаюсь вспомнить, когда меня кто-нибудь вообще подбадривал, да хоть я сама. Как бы я ни старалась, мне всегда казалось, что это провал. Но как понять, что справляешься хорошо, если не опираться на мнение других?

ДЭВИД. Люди могут судить о справедливости или ценности ваших слов, но это не дает им право судить о вашей ценности. Неужели вы хотите отдать самооценку на милость других? Проблема не в том, хорошо вы справляетесь или нет. Это мышление «всё или ничего». Проблема в том, хотите ли вы полюбить и принять себя. Тут вам может помочь анализ преимуществ и недостатков вашей мысли: «Я во всем должна достигать высот, чтобы

быть полноценным и достойным любви человеком». Можно составить список плюсов и минусов другого убеждения: «Чтобы быть полноценным человеком, я должна получать всеобщее одобрение». Спросите себя: «Чем мне помогает вера в это, а чем вредит?»

Я хотел, чтобы Дженис поняла: чувство неполноценности основано не на *реальности*, а на вредной привычке убеждать себя во второсортности. Одна из форм искаженного мышления, которая вызывает такую проблему, – мышление «всё или ничего». Дженис рассуждала так: «Все, что я делаю, или на высоте, или никуда не годится». Поскольку ее достижения редко соответствовали ее недостижимым стандартам, она постоянно себя ругала. Я предложил ей поработать над этой склонностью дома.

ДЭВИД. Я хочу, чтобы вы в перерыве между сессиями сделали одно упражнение. Подумайте обо всех качествах, которые только приходят в голову: мужественность, женственность, ум, красота, синева неба, все что угодно. Теперь спросите себя, можно ли определить людей или объекты во вселенной категориями «всё или ничего». Например, можно ли сказать, что одни люди «абсолютно умные», а другие – «совершенно глупые»? Может ли небо сегодня быть «совершенно голубым», а завтра – «абсолютно серым»? Можете ли вы сказать, что стены в моем кабинете абсолютно чистые или стопроцентно грязные?

ДЖЕНИС. Грязно-белые.

ДЭВИД. Значит, *не полностью* чистые? То есть полностью грязные?

ДЖЕНИС. Нет, но грязь делает их неприятнее... Хорошо, я поняла, что вы имеете в виду.

ДЭВИД. Ну, «неприятно» – понятие относительное. Мне, например, они приятны: их красили всего три недели назад. Насколько грязными можно их счесть? Понимаете, что я имею в виду? Вы сами решаете, отвлекаться ли вам на пятнышко на стене. Вам необходимо научиться жить с вашими несовершенствами: все в мире несовершенно, во всех проявлениях. Совершенства не существует. А вы постоянно чувствуете себя неудачницей, потому что сами настаиваете на том, что всегда должны быть лучше всех.

ДЖЕНИС. Да.

ДЭВИД. Можно быть одержимыми. Можно на стене операционной найти трещину или частицу грязи и страдать. Но это безосновательно. Понимаете?

ДЖЕНИС. Да.

ДЭВИД. Если, выполнив это упражнение, вы придете к выводу, что мир не делится на черное и белое, вы поймете: почти все относительно. Например, вы можете осознать, что нет «умных» и «глупых» людей, если только самовольно не провести границу по цифре IQ. Но ведь это абсурдно. Где вы проведете линию, которая отделяет «умных» от «глупых»? То же самое касается внешности, таланта и так далее. А раз нет осмысленной границы, нет и «второсортных». Поработайте над этим до следующего сеанса, и мы посмотрим, сможете ли вы ответить на критикующий голос у вас в голове.

ДЖЕНИС. Хорошо, я поняла. Этот сеанс был очень многообещающим. Мне кажется, я начинаю понимать, откуда у меня чувство неполноценности. Это от моих убеждений.

ДЭВИД. Хорошо. А почему сеанс показался вам многообещающим?

ДЖЕНИС. Этот вопрос был для меня огромной скалой, которой я просто избегала, а теперь я начала ее двигать.

ДЭВИД. Понимаю. Значит, вы начали разбираться, в чем проблема, и она кажется вам скалой, которую вы двигаете. А почему это многообещающе?

ДЖЕНИС. Ну, во-первых, мы все-таки нашли эту скалу, и появилась надежда, что мы сможем с ней что-нибудь сделать.

ДЭВИД. Вы уже сделали многое. Знаете, скорее всего вы поймете, как ее расколоть.

ДЖЕНИС. Да. И меня воодушевляет, что раньше я этого не видела.

ДЭВИД. Конечно. Приятно обнаружить, что у вас есть некая слепая зона. Значит, вы сможете научиться чему-то новому и жить иначе, не стучаясь ни обо что головой.

На следующем сеансе Дженис рассказала, что ее настроение значительно улучшилось. Депрессия и чувство неполноценности исчезли. Она объяснила это тем, что поняла: мир нельзя описывать в духе «всё или ничего».

ДЖЕНИС. Я заметила, что во всем есть оттенки.

ДЭВИД. Можете привести пример?

ДЖЕНИС. Ну, например, я хандрю, потому что говорю себе, что я неорганизованная. И я спрашиваю себя: всегда ли я неорганизованная? Что я делала вчера, что можно назвать организованным? И хандра отступает.

ДЭВИД. Вот именно!

ДЖЕНИС. Всегда ли я организованная? Нет, но это и не нужно.

ДЭВИД. Хорошо. А сегодня?

ДЖЕНИС. Вроде бы да.

ДЭВИД. Правильно. У вас опрятная одежда, вы сидите прямо, речь связная, прическа аккуратная. Посмотрите на мои волосы – сегодня они неорганизованные, потому что на улице ветер.

ДЖЕНИС. Но я организованная не во всем, потому что...

ДЭВИД. А надо во всем?

ДЖЕНИС. ...потому что я оставила портфель открытым на полу.

ДЭВИД. Я тоже не могу сказать, что полностью организован. Вот, не могу найти один важный документ. Секретарь корпела над ним несколько дней, а я куда-то его сунул и не нахожу. Понимаете?

ДЖЕНИС. Да.

ДЭВИД. Значит, вы решили, что вы в чем-то организованная, но не полностью. И какой вывод вы из этого сделали? Почему это подняло настроение?

ДЖЕНИС. Было приятно. Я хоть в чем-то организованная, и это уже хорошо. Я не должна быть идеальной.

ДЭВИД. Правильно. Какие еще качества вы проанализировали дома?

ДЖЕНИС. Любят ли меня, могу ли я веселиться. Всякое такое.

ДЭВИД. И какой результат?

ДЖЕНИС. Практически такой же. Некоторым людям я нравлюсь, но не всем. Иногда мне весело, но я не должна веселиться постоянно.

ДЭВИД. Как это отразилось на ваших чувствах?

ДЖЕНИС. Положительно. Как видите, депрессия наконец прошла, а ей было лет двадцать.

ДЭВИД. Предположим, в будущем вы снова впадете в депрессию и будете думать, что вы хуже других. Что бы вы могли сказать себе тогда? Чему бы

научились, что бы хотели запомнить на всю жизнь? Что бы вы себе сказали, если как можно короче?

ДЖЕНИС. Я могла бы подумать о том, что со мной уже было, и увидеть, что все это не было черно-белым. Я могла бы напомнить себе, что у меня были разные моменты: позитивные, полезные, творческие, успешные...

ДЭВИД. Вы говорите, что в жизни все не черно-белое, а с оттенками. Почему это важно? Можно было бы сказать: «Ну, значит, я посредственность. Все время посередине». Понимаете, о чем я? Почему полезно понять, что мир не черно-белый?

ДЖЕНИС. Думать о людях или о явлениях как о чем-то абсолютно хорошем или абсолютно плохом – бессмысленно и нереалистично. У таких оценок нет основания.

Установка Дженис и ее настроение изменились так быстро, что я решил попробовать применить технику «озвучивания голосов», чтобы проверить, действительно ли пациентка так уверена в себе. Я предложил ей поменяться местами: я играл роль ее внутреннего критика и безжалостно атаковал, а она попробовала бы защитить свою самооценку. Мне было любопытно, не сломается ли Дженис, если я буду ее критиковать. Так я хотел убедиться, что новые идеи стали новой жизненной философией, эффективной и мощной, в том числе на уровне эмоций, что девушка не просто погружена в пустые рассуждения.

ДЭВИД (*в роли внутреннего критика Дженис*). Ты всегда была средней. Не значит ли это, что ты – человек второго сорта?

ДЖЕНИС (*в роли защитника*). Нет. У всех есть разные качества, как положительные, так и отрицательные.

ДЭВИД. Разве это не повод для несчастья – что мы все живем в таком смешанном мире? Такая картина навеивает депрессию вселенского масштаба.

ДЖЕНИС. Это источник разнообразия и вдохновения. Если бы все были черно-белыми, было бы скучно. Бесцветно.

ДЭВИД. Понятно. Но подумай о себе. Ты говоришь, что почти во всем такая же, как все, что интеллект у тебя чуть выше среднего. Разве это не говорит о том, что ты хуже, чем настоящие умники?

ДЖЕНИС. Ну, может быть. Может, я не так умна, но у меня есть другие сильные стороны.

ДЭВИД. И какие же?

ДЖЕНИС. Пока не знаю.

ДЭВИД. Вот видишь! Нет у тебя сильных сторон! Ты просто хуже всех!

ДЖЕНИС. Хм... ну ладно. Мне кажется, я проницательная, понимаю чувства других людей. Многие так не умеют.

ДЭВИД. Но многие намного проницательнее и восприимчивее тебя!

ДЖЕНИС. Да, но похоже, что умные люди не всегда проницательны и восприимчивы, и наоборот.

ДЭВИД. Но ведь есть множество умных людей, которые к тому же проницательны и восприимчивы, и ты хуже!

ДЖЕНИС. У меня есть и другие хорошие качества.

ДЭВИД. Например?

ДЖЕНИС. Я творческий человек, хорошо готовлю, хорошо анализирую проблемы.

ДЭВИД. Что ни назови – во всем кто-то лучше тебя. Подумай о знаменитых шеф-поварах в Париже. А блестящие аналитики из Принстона?

ДЖЕНИС. Да, есть много людей, которые лучше меня в чем угодно. И что?

ДЭВИД. И, конечно, есть те, кто лучше тебя во *всем*.

ДЖЕНИС. Безусловно. И что?

ДЭВИД. Просто подумай. Наверняка где-нибудь в Париже найдется потрясающий повар, который к тому же чувствителен, умеет рисовать и обладает IQ в 150 баллов. Он далеко впереди, и тебе его не догнать.

ДЖЕНИС. Но я и не хочу его догонять. Мне не нужно им быть, чтобы быть счастливой.

ДЭВИД. Вот это интересное заявление. А если я скажу, что ты так уступаешь всем окружающим, что просто обязана чувствовать себя жалкой и несчастной? Ты говоришь, ты можешь позволить другим людям быть умнее тебя и лучше готовить, – и ты счастлива? Как это так? Я не понимаю, как ты при этом можешь быть счастлива, и...

ДЖЕНИС. Я думала об этом сегодня утром. Думаю, главное – установить себе планку, которая устраивает меня, и держаться ее. Для счастья мне не надо быть мишленовским шеф-поваром.

ДЭВИД. Почему?

ДЖЕНИС. Я не ем каждый день как в ресторане. Мне достаточно уметь готовить то, что нравится мне!

ДЭВИД. Каждый раз в центре города ты видишь людей в красивой модной одежде. Тех самых. И знаешь, что ты – не из них. Это должно напоминать тебе о том, насколько ты никчемная и ненормальная. Как ты можешь с этим жить? Готова смириться с такой ничтожной участью?

ДЖЕНИС. Ну, во-первых, наверняка я многое о них додумываю. Я вижу этих людей издалека. Я не знаю ничего об их уме, характере, слабостях...

ДЭВИД. Может, и нет, но ты прекрасно знаешь, что многие из них руководят компаниями и очень много зарабатывают. Что некоторые из этих женщин очаровательны, привлекательны, успешны... Во многих случаях это так и есть. Они ездят на Ривьеру, катаются по всему миру, выступают на конференциях...

ДЖЕНИС. Это правда.

ДЭВИД. Разве это не означает, что ты позади всех? Как ты можешь быть счастлива, зная, что не сможешь сравниться с такими людьми?

ДЖЕНИС. Я всегда считала, что одна из моих сильных сторон – гибкость и умение адаптироваться. Благодаря моему образованию и опыту антрополога я могу заниматься хоть планированием в ООН на высоком уровне, хоть гражданскими инициативами для апачей в горах Аризоны. Думаю, что таких людей не так уж много.

ДЭВИД. Но есть антропологи и организаторы получше тебя.

ДЖЕНИС. Есть.

ДЭВИД. Так как же ты можешь быть счастлива, когда другие публикуют книги по антропологии? У меня есть коллега, который опубликовал несколько книг и создал целую новую теорию. Он далеко впереди тебя!

ДЖЕНИС. Да, но я сама должна определять свои стандарты. Думаю, теперь я могу это сделать и не сравнивать себя с окружающими.

ДЭВИД. Ты как страус. Готова зарыться головой в песок и игнорировать все важное. Думаешь, ты будешь счастлива, если перестанешь замечать реальность?

ДЖЕНИС. Какую реальность?

ДЭВИД. Реальность вселенной. То, что есть антропологи лучше тебя, есть люди, которые одеваются лучше, зарабатывают и путешествуют больше...

ДЖЕНИС. Конечно, но это не значит, что я должна быть несчастна.

ДЭВИД. Почему? Как ты можешь быть счастлива, когда все эти потрясающие люди занимаются потрясающими делами? Ты же примитивна, второсортна. Можешь, конечно, найти для себя второсортную лужицу счастья. Никчемный заряд скучной радости. Но ты никогда не испытаеть тех потрясающих чувств, которые испытывают люди высшего сорта...

ДЖЕНИС. Я в этом не уверена. Возможно, у них тоже есть свои недостатки.

ДЭВИД. Да ты просто им завидуешь, вот и принижаешь. Какая ты ничтожная.

ДЖЕНИС. Знаешь, думаю, мне не нужно никого принижать. У меня достаточно опыта и положительных качеств, чтобы жить счастливо. Мне неважно, кто летает в космос, кто вообще чем занимается. *Если я счастлива, занимаясь своим делом, все остальное неважно!*

ДЭВИД. Ну-ка, повтори?

ДЖЕНИС. *Если я счастлива, занимаясь своим делом, все остальное неважно!*

Я сдался и перестал «нападать». Было понятно, что ожидания окружающих больше не волнуют Дженис, что безжалостный внутренний критик, который всегда заставлял ее почувствовать себя ничтожной и «недоделанной», лишился власти над ней. Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, она стала обращать внимание на свою уникальность. Вместо того чтобы обесценивать все, что делала, – начала ценить и любить себя. На этом мы прекратили ролевую игру и стали изучать новое отношение девушки к себе.

ДЭВИД. Как вы нашли счастье в том, что делаете? Как вам это удалось?

ДЖЕНИС. Ну, я довольно хорошо справляюсь со своей работой. Поверьте, в последние пару недель я организовывала встречи и разрабатывала сложные повестки дня! И мне это очень нравится. Когда я смотрю на свою работу, я больше не говорю: «Этого мало». Я получаю от этого удовольствие. Жизнь может быть довольно приятной, если не унижать себя постоянно.

ДЭВИД. Вы уже говорили про свою работу в Азии и в Аризоне.

ДЖЕНИС. Там почти все шло успешно: работа была с людьми, не с документами. У меня завязались очень теплые отношения. Этот опыт принес мне вдохновение, я этого даже не ожидала.

ДЭВИД. У вас необычная карьера, не так ли?

ДЖЕНИС. Очень разнообразная, да.

ДЭВИД. В каком-то смысле можно сказать, что вы настоящая звезда. Вы просто не замечали своего сияния.

ДЖЕНИС. Не знаю, звезда или клеверный листочек. Да и неважно. Кто знает, как мы выглядим для других? Точно никто не скажет.

ДЭВИД. Я изо всех сил старался играть роль вашего внутреннего критика. У меня получилось? Я говорил то, что вы раньше говорили себе? Я так старался вас сломать! А вы спокойно сидели и отмахивались от оскорблений, как от мух в летний день. Правильно?

ДЖЕНИС. Да.

ДЭВИД. И каково это – так уметь?

ДЖЕНИС. Я ощущаю власть над собой. Вы научили меня подвергать сомнению негативные мысли и изучать их. Я учусь оценивать то, что говорю себе. Раньше мне это в голову не приходило. Так интересно!

Когда Дженис научилась отвечать своему внутреннему критику, ее самооценка взлетела до небес. Ее чувство неполноценности основывалось не на реальности, а на ее постоянной мысли: «Что бы я ни делала, это недостаточно хорошо, значит, меня никто не полюбит». Она была в ловушке недостижимых стандартов, из-за которых чувствовала себя несчастной. Посмотрев на свои сильные и слабые стороны реалистичнее, она поняла: чтобы быть счастливой и довольной, не нужно быть особенной. Не бывает «второсортных» людей. Того, что есть у Дженис, достаточно для обретения внутренней гармонии и самооценки.

Многие люди, считающие себя хуже других, полагают, что по-настоящему счастливым и полноценным может себя чувствовать только выдающийся человек. Глупости! Быть выдающимся – не означает быть счастливым. Многие великие художники, музыканты, бизнесмены и ученые мучились депрессией. И наоборот, миллионы обычных людей наслаждаются обычной жизнью как чудесным и радостным приключением.

Как это возможно – быть «средним» и радоваться этому? Я всегда прихожу в восторг от хорошей игры в пинг-понг, но мне не нужно победить, чтобы радоваться. Наоборот, больше всего я люблю быть на грани проигрыша, когда более сильный противник испытывает мои возможности и дает шанс совершенствоваться. Восторг борьбы для меня намного интереснее победы или поражения.

Если вы сомневаетесь, проведите простой эксперимент. Запланируйте на следующие несколько дней занятия, которые могут принести вам удовлетворение, удовольствие или личностный рост. В списке могут быть чтение, уборка на столе, бег, мелкий ремонт, секс, покупка мороженого, прогулка по лесу с друзьями... Занимаясь чем угодно из этого, задайте себе два вопроса: 1) Сколько удовлетворения я испытываю – от 0 до 99 %? 2) Я мировой эксперт в этом деле – или «середняк»? Так вы осознаете: чтобы получать удовольствие от жизни, не нужно быть «особенным». Тогда зачем переживать о том, лучше вы или хуже других?

Возможно, вам кажется, что нужно чем-то впечатлять людей, чтобы вас любили. Это миф. Отношения с другими больше зависят от того, любите ли вы их и себя, открыты ли в чувствах, выражаете ли вы искренний интерес к другим. Вместо того чтобы переживать, достаточно ли вы хороши, покажите окружающим, что они вам интересны, что вы думаете, что они – лучше всех. Это и есть секрет хороших отношений.

Подведем итоги

Основные идеи этого приложения таковы.

1. Чувство неполноценности никогда не основывается на реальности. Оно всегда вызывается самокритичными иррациональными мыслями, в которых очевидны когнитивные искажения.

- Мышление «всё или ничего»: вы говорите себе, что нужно все делать наилучшим образом, иначе в этом нет смысла.
- Преувеличение или преуменьшение: вы постоянно сравниваете себя с другими людьми, преувеличивая важность их лучших качеств и игнорируя собственные.
- Негативный фильтр: вы концентрируетесь на своих недостатках и несовершенствах.
- Обесценивание положительного: вы настаиваете на том, что ваши достижения, таланты и сильные стороны ничего не стоят.

2. Счастье и самооценка зависят не от того, насколько вы особенный(-ая), а от готовности любить себя и думать о себе объективно, справедливо оценивая свои сильные и слабые сто-

роны, без осуждения и ярлыков типа «полноценности» и «ничтожности». Вы можете хуже других готовить или играть в теннис, но это не делает вас неполноценным человеком. Вы можете быть менее успешны или умны, чем миллионы людей, но это не делает вас ничтожеством. Возможно, ваши фигура и дом похуже, чем у кинозвезды из Беверли-Хиллз, но это не делает вас ни на йоту менее особенным(-ой) или менее достойным(-ой) любви. А второсортных людей не существует – значит, вы точно не из них!

3. Способность вызывать любовь и желание больше связана с вашей самооценкой, способностью любить, умением дать другим почувствовать себя особенными, чем с привлекательностью и успешностью.

4. Удовольствие и удовлетворение рождаются в активной и творческой жизни, независимо от уровня ваших умений или талантов. От бега и дружеской игры в волейбол или карты с друзьями можно получить не меньше удовольствия, чем получают чемпионы, а то и больше.

5. Большинство людей – обычные. Никто не может быть по-настоящему идеален ни в чем. Ни у кого нет совершенного лица, совершенной фигуры или совершенного сознания. Мы не «дефективные», мы – люди. Чувство неполноценности не говорит о том, что вы менее ценны по сравнению с другими: оно показывает, что вы пока не научились любить и ценить себя.

Заключение

«Трансформация» Дженис произошла очень быстро: терапия длилась не больше месяца и состояла из десятка консультаций. Многие специалисты задались бы вопросом о том, каким был долгосрочный результат. Вскоре после терапии пациентка переехала в Калифорнию, и я позвонил ей через несколько лет – просто узнать, как дела. В ее жизни было много нового, и хорошего, и плохого, в том числе потеря работы из-за проблем с финансированием и неудачные любовные отношения, но она не забыла, как отвечать на свои негативные мысли, и не поддавалась депрессии и чувству неполноценности. Ее способность сохранять самооценку перед лицом значительных разочарований произвела на меня впечатление.

Метод «озвучивания голосов», который помог Дженис, обладает значительным потенциалом в лечении комплекса неполноценности и работе над самооценкой. Терапевты, которые применяют этот метод, должны проявлять чуткость. Если пациент пал духом и не может опровергать внутреннего критика, поменяйтесь местами. Так вы сможете поддержать человека и показать, как реагировать на самокритику, а потом, если хотите, снова поменяться.

Конечно, не все пациенты будут так легко идти на контакт, как Дженис, и даже при быстром результате после завершения терапии могут возникать рецидивы, требующие корректировки. Задача терапии – не в том, чтобы научить пациентов быть счастливыми постоянно, а в том, чтобы научить их осознавать и преодолевать болезненные спады настроения – и применять эти навыки каждый раз, когда они понадобятся.

Благодарности

Хотелось бы сразу пояснить: когнитивная терапия – *не* мое и не чье угодно личное творение. Над исследованием и развитием концепций, изложенных в этой книге и в «Терапии настроения», трудились сотни ведущих психиатров и психологов со всего мира. Мне повезло помочь в развитии и популяризации этих потрясающих идей, и иногда я, вероятно, получаю больше общественного внимания, чем заслуживаю. Чтобы отдать должное всем, кто внес значительный вклад в развитие когнитивного подхода, потребовалось бы написать отдельную книгу не меньше этой. Однако стоит назвать имена тех, о ком невозможно умолчать. Безусловно, это доктора Альберт Эллис и Аарон Бек, первопроходцы, вызвавшие интерес и доверие к этим революционным методам. Это доктора Майкл Махони, Дональд Мейхенбаум, Марвин Голдфилд, Мартин Селигман, Арнольд Лазарус, Мария Ковач, Норман Эпстейн, Джордж Мёрфи, Айви Блэкберн, Джон Тисдейл, Питер Льюинсон, Стив Холлон, Линн Рем, Джон Раш, Гарри Эмери, Брайан Шоу многие другие. Нельзя не отметить вклад докторов Лоры Примакофф и Джеффри Янга, внедривших техники когнитивной терапии в практическую работу с одиночеством, а также докторов Летиции Энн Пепло и Дэниела Перлмана: в их книге «Одиночество: Обзор современной теории, исследований и терапии» (Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy) представлен полезный обзор быстро развивающегося поля исследований проблемы одиночества в США и за их пределами.

Спасибо доктору Джуди Эйдельсон за труд в качестве руководителя клинических программ нашего института и за вдумчивое чтение этой рукописи.

Спасибо моим ученикам, которые внесли особый вклад в формирование моих взглядов. Доктора Стёрлинг Морей и Тони Бейтс помогли мне узнать много нового об эмпатии, заботе, важности системы ценностей. Они оба – прекрасные терапевты и ученые, живут той философией, которой обучают других. Доктор Жаклин Пёрсонс помогает мне проводить творческие исследования и создает дух доверия и сотрудничества среди коллег. Вы все – мой источник радости и вдохновения. Спасибо вам!

Спасибо докторам Гэри Зимбергу, Джо Волпичелли, Хон Ыну и Шарлотте Свенсон за дружескую поддержку и ценные предложения.

Спасибо Хоуэллу Херрину, который часами анализировал данные, чтобы помочь сформулировать идеи для этой книги. Половину 1984 года Хоуэлл самоотверженно жертвовал практически каждой субботой, сидя со мной за компьютером и создавая математические модели, бесценные для понимания одиночества и проблем в межличностных отношениях.

Особая благодарность – моим редакторам, Марии Гуарнаскелли и Арнольду Долину. Невероятная энергия и видение Марии были постоянным источником вдохновения, а советы и поддержка Арнольда упростили работу всей команды, благодаря чему эта книга состоялась.

Спасибо моей ассистентке Мэри Ловелл за долгие, долгие часы работы, выходящие далеко за пределы обязанностей. Ее стоит поблагодарить от имени тысяч людей со всей страны, которые звонили в мой кабинет или писали с просьбой о совете и помощи. Ее теплые искренние ответы вселили надежду во многих. А я благодарен за то, что Мэри поверила в меня и указала путь к успеху.

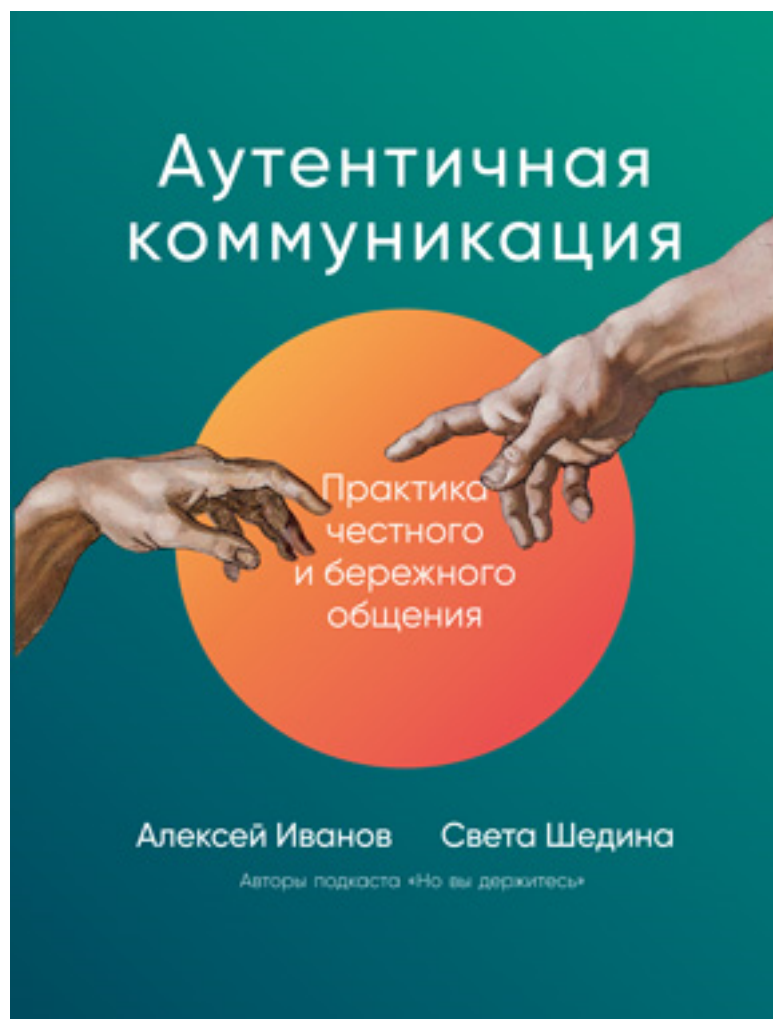
Стоит отметить и вклад множества пациентов, позволивших анонимно использовать их истории в этой книге. Способность поделиться своими чувствами и проблемами с другими – дар, который требует мужества. Многие прочитают вашу историю и скажут: «Прямо как у меня. Какое облегчение – знать, что я не один такой!» Спасибо вам!

Наконец, спасибо моей жене Мелани за потрясающую редактуру, бесконечное терпение и моральную поддержку.

Рекомендуем книги по теме



Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью.
Техники и упражнения
Дэвид Бернс



Аутентичная коммуникация: Практика честного и бережного общения
Алексей Иванов, Светлана Шедина



[Страх близости: Как перестать защищаться и начать любить](#)
Илсе Санд



Жизнь без выгорания: Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе

Леонид Кроль